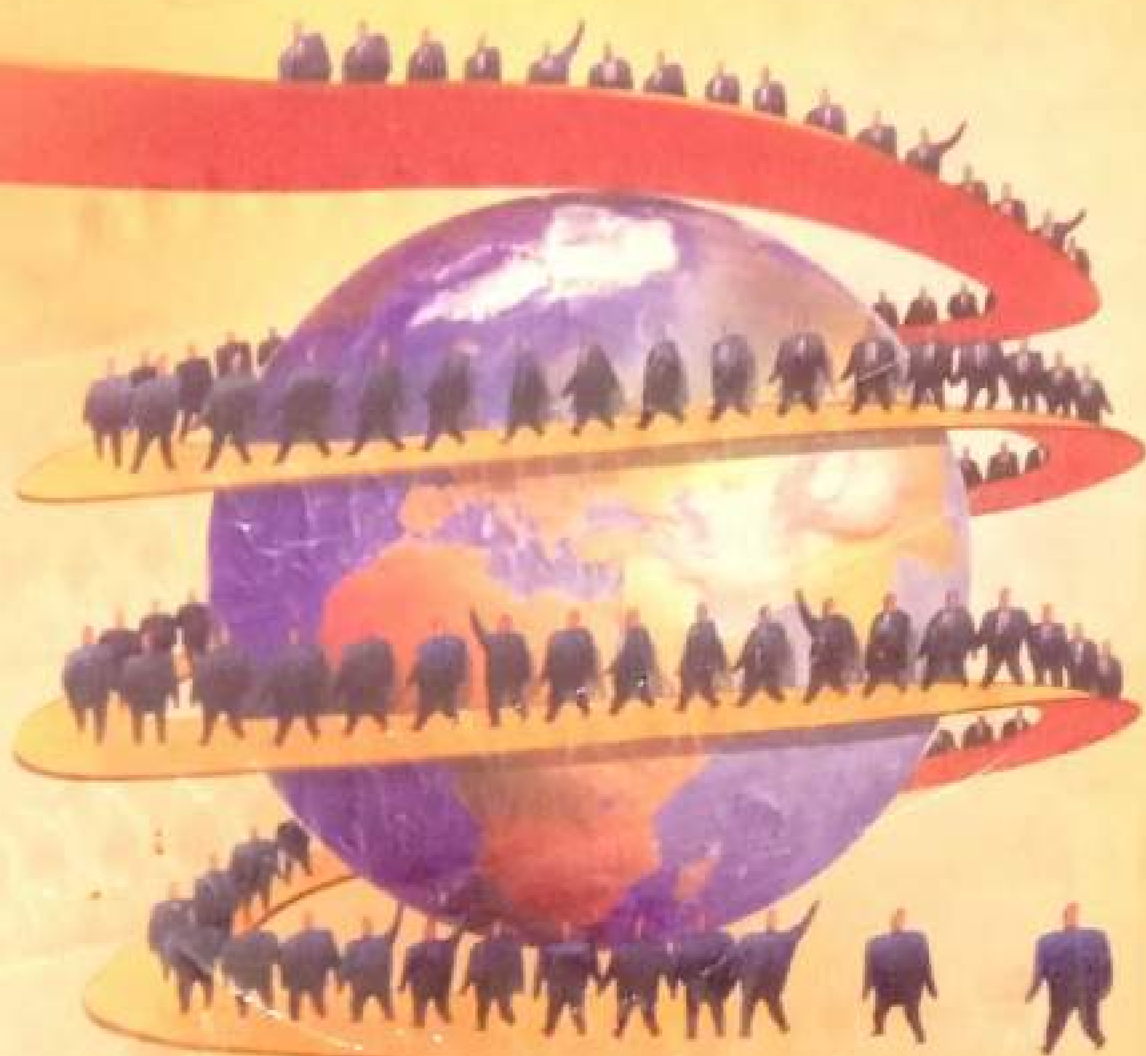
வெற்றிக்கு ஒன்பது படிகள்



கண்ணதாசன் பதிப்பகம்

வெற்றிக்கு ஒன்பது படிகள்

ஆங்கிலத்தில்

டாக்டர் மொஹிந்தர் எம். வாலியா

தமிழில்

வசந்தா எம்.ஏ.

கண்ணதாசன் பதிப்பகம்

23 கண்ணதாசன் சாலை,
தியாகராய நகர்,
சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 433 2682, 433 8712

முன்னுரை

அன்பு நண்பர்களே,

நீங்கள் இதற்குமுன் கேள்விப்படாதது அல்லது வாசிக்காதது எதுவும் இப்புத்தகத்தில் இடம் பெறவில்லை என்பதை ஒப்புக்கொள்கிறேன்.

பிறகு இதை நான் ஏன் எழுதவேண்டும்? அதைவிட முக்கியமாக நீங்கள் ஏன் இதை படிக்க வேண்டும்? என்னும் கேள்விகள் உங்கள் மனதில் எழலாம்.

இந்நூலில் எழுப்பட்டுள்ள சுய-முன்னேற்றம் குறித்த கருத்துக்கள் ஒன்றும் புதுமையானவையல்ல. ஆனால் இக்கருத்துக்களை அன்றாட வாழ்வில் நடை முறைப்படுத்துவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட செயல் திட்டம் முற்றிலும் மாறுபட்டது.

மனிதனிடம் அளவிடற்கரிய செயல்திறன் உண்டு என்பது நாமனைவரும் அறிந்தவோர் உண்மை. ஆனால், மிகச் சிலரே, அள்ள அள்ளக் குறையாத அமுதசுரபி போன்ற சக்தியின் ஊற்றிலிருந்து அள்ளியெடுத்து தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில் சார்ந்த உன்னத நிலையடைகின்றனர். சுய நிர்வாகத்திலுள்ள நவீன நிர்வாகத் திறமைகளை நமது பண்டைய ஞானத்துடன் பிணைக்கும் இந்நூல், சுய உரிமை மற்றும் சுய அதிகாரத்திற்கென நிரூபணமான செயல் வகை நுணுக்கங்களைக் கொண்டுள்ளது.

சுருங்கக் கூறின், இது ஒரு மனிதன் சுய முன்னேற்றமடைய, தேவையான திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கான அணுகுமுறை பற்றியதாகும்.

இந்நூலில் அறிவுறுத்தப்படும், காலத்தால் சோதிக்கப்பட்ட வழிமுறைகள் மூலம் உலகெங்கும் லட்சக்கணக்கான மக்கள் தங்களது வாழ்வை மேம்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர். இதன் மூலம் உண்மையில் நான் தனிப்பட்ட முறையில் எனது சுய முன்னேற்றத்திலும், தொழில் மகத்துவத்தில் தொடர்வதிலும் பெருமளவில் பலனடைந்துள்ளேன்.

நேரிடையாகவோ, மறைமுகமாகவோ, மாபெரும் சிந்தனையாளர்களின் சாசுவத ஞானத்திலிருந்து சேர்க்கப்பட்ட மதிப்பீட்டு இணைப்புகளுக்கு என் நன்றியை காணிக்கையாக்குகிறேன்.

சுய முன்னேற்றம் குறித்தான எனது சொந்த அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்வதற்காக எடுக்கப் பட்ட இந்த எளிய முயற்சி, நீங்கள் உங்களது முழு செயல்திறனை உணர்ந்து கொண்டு அதன் மூலம் தங்களின் வாழ்வு மகிழ்ச்சியானதாகவும், வெற்றி கரமானதாகவும் மலர உதவுமென நம்புகிறேன்.

எனது பிரார்த்தனையின் நல்வாழ்த்துக்கள்.

தங்களுடனான ஒன்றிப்பில்,

டாக்டர்.மொஹிந்தர் எம். வாலியா

வெற்றி

நீ உதித்த இவ்வுலகினின்று நீ மறையும்போது, ஒரு ஆரோக்கியமான குழந்தையின் உருவில் அல்லது ஒரு பசுஞ்சோலையின் உருவில் அல்லது மீட்கப்பட்ட ஒரு சமூக நிலையின் உருவில் கடுகளவேனும் மேம்பாட்டுக் கதிர்கள் ஒளிர்ந்தால் அதுவே உனக்கு வெற்றி!

வெற்றி என்பது வாழ்க்கைப் பந்தயத்தில் ஆர்வமுடன் ஓடுவதே தவிர முதலிடம் பெறுவதல்ல!!!

பங்களித்தலே வெற்றியாகும்!!

ரால். வால்டோ எமர்சன்

உள்ளே...

பாகம் 1
வெற்றிக்கு ஒன்பது படிகள்

படி 1	வெற்றிகரமான வாழ்க்கையின் பொதுக் கருத்துக்களைப் புரிந்து கொள்ளுதல்	9
படி 2	வெற்றிக்குத் தேவையான இயற்கையின் ஒன்பது நியதிகளைப் பின்பற்றுதல்	24
படி 3	கடவுளின் அருளான ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்ற ஒன்பது வழிகள்	40
படி 4	நேர்மறை சிந்தனை சக்தியை அடைவதற்கு	53
படி 5	திறமையுடன் தொடர்பு கொள்ளுதல்	72
படி 6	பயனுள்ள விளைவுகளைத் தருகிற தியானம் செய்தல்	90
படி 7	வாழ்க்கை/நேரத்தை வெற்றிகரமாகக் கையாளுதல்	105
படி 8	நெருக்கடி நிலைமையை வெற்றிகரமாகச் சமாளிக்கிற செயலாட்சி முறை	125
படி 9	வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு நடைமுறையிலுள்ள ஒன்பது சிறு குறிப்புகள்	139

பாகம் -2

தனித்தன்மை அதிகாரம் கொடுத்தலுக்கு ஒன்பது படிகள்

படி 1	பிரார்த்தனையின் சக்தி	152
படி 2	மௌனத்தின் சக்தி	160
படி 3	மனதின் சக்தி	169
படி 4	எண்ணத்தின் சக்தி	180
படி 5	படைக்கும் ஆற்றலின் சக்தி	188
படி 6	நம்பிக்கையின் சக்தி	193
படி 7	பயமின்மையின் சக்தி	201
படி 8	உண்மையின் சக்தி	210
படி 9	அன்பின் சக்தி	220

இணைப்பு:

உறுதியான, எதிர்மறையான தனித்தன்மையின் குறிப்பிடத்தக்கப் பண்புகள் 231

பாகம் 1

வெற்றிக்கு

ஒன்பது படிகள்

முதல் படி

வெற்றிகரமான வாழ்க்கையின் பொதுக் கருத்துக்களைப் புரிந்து கொள்ளுதல்

'வெற்றிகரமான வாழ்க்கை' என்றால் என்ன?

வெற்றி என்னும் வார்த்தைக்கு, எல்லோரும் உடனே ஒப்புக் கொள்ளும்படியான ஓர் எளிமையான விளக்கம் கண்டு பிடிப்பது எளிதானதல்ல. அதனால், 'வெற்றிகரமான வாழ்க்கை' என்பதை உணர்ந்தறிதல் ஒவ்வொருவரிடையே யும் மாறுபடுகிறபோது, 'மனநிறைவு' என்கிற பொதுவான கருத்து அதற்கு இருக்கிறதென்பதை யாராலும் மறுக்க இயலாது. ஒருவரது நிதிநிலைமை அல்லது சமூக அந்தஸ்து எவ்வாறாக இருந்தாலும், தொடர்ந்து மனநிம்மதி இல்லாத வாழ்க்கையை, வெற்றிகரமானது என்று சொல்வது போலியானதாகும்.

எனது கருத்தின்படி, 'வெற்றிகரமான வாழ்க்கை' என்பதற்கு ஓர் அர்த்தமுள்ள விளக்கமானது, 'வாழ்க்கையின் நோக்கம்' என்ன என்று நாம் புரிந்து கொள்வதிலிருந்து நேரடியாக வெளிவர வேண்டும். மனித வாழ்க்கையின் நோக்கம், உண்மையாகவே ஒவ்வொரு மனிதருக்குமிடையே

மாறுபடுகிறதா? வாழ்க்கையில் ஒரு பொதுவான நோக்கத்தை மனித இனத்தினர் அடைய முடியுமா? உதாரணமாக, 'சுற்றிலும் மகிழ்ச்சியைத் தோற்றுவிக்க இயலுமா?'

வெற்றிகரமான வாழ்க்கையின் கொள்கைகள்

வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை ஆட்சி செய்யும் அடிப் படையான மூன்று கொள்கைகள் சுருக்கமாகக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

நீங்கள் விரும்புவதைச் செய்வது: ஒருவர் தான் செய்யும் பணியை விரும்பிச் செய்வது, அவரது வெற்றி என்று அர்த்த மாகும். அதனால், முதலில், மிகவும் முக்கியமாக, நீங்கள் உண்மையாகவே என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்களென்பதை முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு, அதைச் செய்யுங் கள்! அப்படி இருந்த போதிலும், அது எப்போதும் இயலுவ தில்லை; உண்மையில் ஒருவர் என்ன செய்ய விரும்புகிறா ரென்பதைக் கண்டுபிடிப்பது எளிதல்ல.

இரண்டாவது சிறந்த வேலை, 'நீங்கள் என்ன வேலை செய்கிறீர்களோ, அதை விருப்பத்துடன் செய்வது', 'நீங்கள் விரும்புவதைச் செய்வது' என்ற சிறந்த கொள்கை தகுந்ததாக அமையவில்லையென்றால், ஒரு பொழுதுபோக்கு வேலை வைத்துக்கொள்வது, ஒருவருக்கு அவரது பணிகளை மகிழ்ச்சியுடன் செய்வதற்கு உதவுகிறது.

வெற்றியுடன் செயல்படுவதில் முதன்மையான சாதனை யாளராக ஆகுங்கள்: நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும், உங்களது தனிப்பட்ட செயல்முறைகளில் மேம்பாடு அடைய, அவற்றில் அதிக ஈடுபாடுடன் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும். உங்கள் துறைகளில் நீங்கள் தனிச்சிறப்புடன் விளங்குவதும், இணையற்ற வராகவும், பிறருடன் ஒப்பிட முடியாதவராகவும் இருப்பதும் மிகவும் அவசியம். (இது சந்தேகமில்லாமல், கடின

உழைப்பையும் மெச்சத்தக்க விளைவுகளையும் உண்டு பண்ணுகிறது.)

பிரதிபலனை எதிர்பாராத விருப்பம் : வெற்றியடைய வேண்டுமென்கின்ற உங்களது விருப்பம் (ஆசை), உலகத்திலுள்ளவர்களுக்கு நன்மையை அளிப்பதாக இருக்க வேண்டும். தன்னலமான நோக்கங்கள் மட்டுமே உங்களை ஒரு பிரசித்தி பெற்றவராகவோ அல்லது ஒரு வெற்றி பெற்ற மனிதராகவோ ஆக்க இயலாது.

வெற்றியடையும் ஒரு திட்டத்தின் பகுதிகள்

வெற்றியடைவதற்கான ஒரு திட்டத்தின் அடிப்படைப் பகுதிகள்:

ஒரு திட்டவட்டமான இலக்கை நிர்ணயித்தல்: உங்களது சரியான 'குறிக்கோள்' என்ன என்பதை, முதலில் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வது, மிகவும் முக்கியமானதாகும். நீங்கள் அதை 'குறிக்கோள்' என்றோ அல்லது 'இலக்கு' என்றோ கூறலாம். ஆனால், அது நமது வாழ்க்கையின் நோக்கத்தை ஆட்படுத்தும் உயர்ந்த தத்துவத்திற்கு இசைந்திருக்க வேண்டும்.

பிறகு, உங்கள் குறிக்கோளுடன் ஐக்கியமாகுங்கள். ஒருபோதும் அதை விட்டுவிடாதீர்கள். உங்கள் குறிக்கோளையோ, இலக்கையோ மாற்றிக் கொண்டே இருக்க வேண்டாம். ஆனால், தேவைப்பட்டால், அவற்றை நிவர்த்தி செய்வதற்காக மீண்டும் ஆராய்ந்து பாருங்கள்; ஓர் உருளும் கல்லைப் போன்று இருக்க வேண்டாம். உங்கள் குறிக்கோளை எழுத்து வடிவத்தில் அமைத்து, அதை அடிக்கடிப் படித்துக் கொண்டிருப்பது ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

நேர வரைமுறை: உங்களது குறிக்கோள்களை அடைய, எப்போதும் ஒரு நேர வரைமுறையை அமைத்துக் கொள்ளுங் கள். ஒரு குறிப்பிட்ட வேலைக்குப் போதுமான நேரத்தை வரையறுத்துக் கொள்வதில் உண்மையுடன் இருங்கள்.

செயல் திட்டம்: ஒரு குறிப்பிட்ட தேதிக்குள்ளும், நேரத்திற்குள்ளும், நீங்கள் எதை வெற்றிகரமாகச் செய்து முடிக்கத் திட்டமிட்டிருக்கிறீர்களோ, அதை அடைவதற்காகத் தேர்ந்தெடுத்த பலவிதமான முறைகளின் செயல்பாடுகளையும், அவற்றின் விளைவுகளையும் நன்றாக மதிப்பிட்டபின், ஒரு செயல்முறையைப் படிப்படியாக உருவாக்குங்கள். இந்தத் திட்டம், இறுதிக் குறிக்கோள்களை அடைவதற்குத் தேவையான தேர்ந்தெடுக்கும் முறைகளை எளிதில் மாற்றக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். ஒரு செயலை ஆரம்பிக்கும் போது இருந்த சூழ்நிலைகள் மாறிவிட்டால், முதலில் திட்டமிடப்பட்ட செயல்முறைகளையே கண்மூடித்தனமாகப் பின்பற்றுவது என்பது ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்த வல்லது. இப்படிப்பட்ட நிலையில், திட்டமிடப்பட்ட குறிக்கோளை செயல்படுத்துவதில் தீவிரமாக இருப்பது மிகவும் முக்கியம், முன்பு தேர்ந்தெடுத்த வழிகளை மீண்டும் பரிசீலனை செய்ய வேண்டியது அவசியமாகும்.

வெற்றிக்கான செயல்திட்டம்

ஒருவர், வெற்றியை உறுதியாக அடைவதற்குக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஐந்து அடிப்படை வழிகளைப் பின்பற்றுதல் அவசியமாகிறது:

- ஒரு தெளிவான குறிக்கோள். நான் சரியாக எதை அடைய வேண்டுமென்று விரும்புகிறேன்?
- ஒருவர் வெற்றியடைவதற்கு, அவரால் திட்டமிடப்பட்ட குறிக்கோளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு, அவர் மிகுந்த விருப்பத்துடனிருப்பது அவசியம். ஆனால், ஒருவர் அவரது விருப்பங்களுக்கு முன்பாக, அதற்கு அவர் 'தகுதியானவராக' இருக்க வேண்டுமென்பது அவசியமாகிறது.
- நீங்கள் நிச்சயமாக வெற்றி பெறுவீர்கள் என்ற ஒரு அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை, உங்களிடத்திலும்,

உங்களது உயர்ந்த தன்மையிலும் இருப்பது, அடுத்தத் தேவையாகும். உறுதியான நம்பிக்கையினால் மேலும் வலிமைப்படுத்தப்பட்ட தன்னம்பிக்கை, வேறு எதற்கும் இணையில்லாத ஒரு சக்தியாகும்.

- வெற்றியை எதிர்பார்ப்பதோ அல்லது அதை, ஒரு காட்சியாக உங்களது கண்முன்னால் தோற்றுவித்துப் பார்ப்பதோ, உங்களுடைய 'கொழுந்து விட்டு எரியும் விருப்பத்திற்கும்' 'திடமான நம்பிக்கைக்கும்' ஒரு முடிவாக இருக்கிறது. அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை, ஒரு வேளை, வெற்றியின் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த பகுதியாகலாம்.
- ஒரு செயல் வெற்றிகரமாக ஆவதற்கு முன்பாகவே, நீங்கள் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் விரும்பி அதை அடைவதற்காக, ஒரு நன்றியுணர்ச்சி (முன்கூட்டியே), இருத்தல் அவசியமாகும்.

வெற்றியை அடைய ஒரு புனிதமான பாதை

நமது உடல், மனது, ஆத்மா - இந்த மூன்றும் இணைந்து ஒத்து வருதல், ஓர் அதிசயிக்கத்தக்க, சரியான தொடர்பு உடைய விளைவுகளை உண்டாக்குகிறது. இதைப் பற்றிய விளக்கம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது:

வாழ்க்கைக்குத் தகுதியாக இருத்தல்: ஒருவர், அவரது உடல்நிலையை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். சரியான உணவுக் கட்டுப்பாடு, தினமும் தவறாது தேகப்பயிற்சி செய்வது, சரியான நிலைகளில் உடலை வைத்திருப்பது-அதாவது, உட்காருவது, நிற்பது, படுப்பது ஆகிய நிலைகளில்-சரியான முறையில் உடலை வைத்திருத்தல். தேவையான ஓய்வு, அளவான பொழுதுபோக்கு முதலியவற்றால், நல்ல உடல்நலத்தைப் பெற முடியும்.

நமது ஈரலுக்கும், குடலுக்கும் இடையே உள்ள சவ்வை (டயாஃப்ரம்) உபயோகித்து, ஆழ்ந்த மூச்சு விடுவதும், பிராண வாயுவை உள்ளுக்கிழுப்பதும், எத்தகைய கடின முயற்சியு மில்லாமல், நமது உடல்நலத்தின் தரத்தை உயர்த்துகின்றன. ஓர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை, நமது பிறப்புரிமையாகும். தேக அசௌகரியம், கடவுளின் சாபம் அல்ல.

மனதின் ஒருமித்த சக்தி : (தர்க்கவாதமும், உள்ளுணர்வும் உடைய செயல்திறன்கள், மிகுந்த உயர்வான நிலையிலுள்ள மனசக்தியைப் பெறுவதற்காக, நமது மூளையின் இருபாதி பகுதிகளிலும் ஒற்றுமையுடன் பணி செய்கின்றன. தியானத் தின் பல வழிமுறைகள் மூலம், மனதைக் கட்டுப் படுத்துவதை அறிந்து கொண்டு, இதை அடைய முடியும்.

தெய்விகமான அன்பின் எல்லையற்ற சக்தி: இறுதியாக, தெய்விக சக்திக்கு முழுமையாக அர்ப்பணித்துக் கொண்டு, இதயபூர்வமான நன்றியைப் பிரார்த்தனை மூலமாகத் தெரியப் படுத்துதல், அற்புத சக்திகளை உண்டாக்குகிறது. இறை வனின் கருணையின்றி, எதுவும் இவ்வுலகில் நடப்பதில்லை!

நாம் ஏன் தோல்வியடைகிறோம்?

முறையான முயற்சி இல்லாமையோ அல்லது கடின உழைப்பு இல்லாமையோ, தோல்விக்கு முக்கியமான காரணங்களாகாது. அது, சில சமயங்களில், உடல் சார்ந்த முறையில் மட்டுமே அதிக முயற்சி செய்வதாலும் இருக்கலாம். - விசுவாசமும், நம்பிக்கையும் அதற்குப் பக்கத் துணையாக இல்லாமல் இருப்பதாலும் இருக்கலாம். மனதின் உணர்வு நிலையின் திறமைமிக்க மனத்திறன், தர்க்க விவாத அறிவின் மீது, மிகுந்த நம்பிக்கைக் கொண்டு, அவற்றை மிகவும் சார்ந்திருப்பதனாலும் இது நிகழ்கிறது; அப்போது, ஓர் எளிதான வழியில் வெற்றியை அடைவதற்காக, உணர்விற்கு அப்பாலுள்ள உணர்வு மனதின், எல்லையற்ற

ஆக்கல் சக்தியை, அது உபயோகிப்பதில்லை. உயர்ந்த உணர்வு நிலையின், உயர்ந்த அறிவுத் திறனை, சிறந்த முறையில் பயன்படுத்தினால், நாம் அடைகிற சாதனை நிலைக்கு, ஆகாயம் கூட ஓர் எல்லையாக இருக்காது.

முயற்சியின் விளைவான வெற்றியிலோ அல்லது தோல்வியிலோ, ஒரு தனி மனிதனுடைய நடத்தை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. ஓர் நேர்மறையான மனப்பான்மை (PMA - Positive Mental Attitude) வெற்றிக்கு, ஒரு தவறு கூட இல்லாத உத்தரவாதமாகும். இந்த விஷயத்தில், பணத்தினால் ஏற்படுகிற ஓர் உறுதியான மனப்பான்மை மிகவும் முக்கிய மானதாகும்.

ஒருவர் பணியில் இருக்கும்போதோ அல்லது பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பிறகோ, அவருக்கு ஏற்படுகிற ஏழ்மை அல்லது நிரந்தரமில்லாத செல்வநிலை, ஒரு பயங்கர மான சாபமாகும். பார்க்கப்போனால், நமது புராதான தத்துவங் களின் பிரகாரம், செல்வம் (அர்த்தா), வாழ்க்கையின் நோக்கத் தின் (புருஷார்த்தா) முக்கிய பாகமாக இருக்கிறது. அதனால், உங்களது தனித்துவ செயல்பாட்டுத்திறனை, முக்கியமாக, செல்வநிலை செயலாட்சியை, ஒன்றின் பயன் அது மனிதனுக்குக் கொடுக்கும் நன்மையைப் பொறுத்தது என்னும் கோட்பாடு சார்ந்த வழியில் செயலாற்றக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

வெற்றிகரமான, தனி மனிதரின் பண்புகள்

மேலே உள்ளப் பாராக்களில் சொல்லப்பட்டவைத் தவிர, ஒரு வெற்றிகரமான நபருடைய வேறு சில குறிப்பிடத்தக்கப் பண்புகள், கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- அவர், அறிவுக் கூர்மை நிரம்பியவராகவும், தொழில் சார்ந்த திறமையுள்ளவராகவும் இருக்கிறார்.

- அவர், நேர்மறையான எண்ணம் (PMA) உடையவராக இருக்கிறார்; அவரால் செய்ய முடியாதது என்று எதுவு மில்லை.
- அனாவசியமான போட்டியின்றி, ஒருமித்த கூட்டுறவின், குறைவான முயற்சி மூலம், அதிகமான விளைவுகளைப் பெற்றுத்தருகிற, செயலாட்சித் திறமையை அவர் பெற்றிருக்கிறார்.
- தனித்தன்மைக்கு முன்பாக, பிறருக்குச் சேவை செய்வதை வைத்திருக்கும், ஒரு இயற்கையான தலைவர் அவர்.
- பிறருடன் தொடர்பு கொள்வதும், கலந்து உரையாடுதலு மான கலையில் தேர்ச்சி பெற்றவர்- அவர் தான் பேசுவதை விட, மற்றவர்களது பேச்சைக் கேட்பதை விரும்புவார்.
- மற்றவர்களைப் புகழ்வதில் அவர் கஞ்சத்தனமாக இருப்ப தில்லை. 'தடி' எடுக்க வேண்டிய நிலைமைகளில் மட்டுமே, அதை உபயோகிக்கிறார்; ஆனால், அவர் மனத்தில் எப்போதும் வன்மம் வைத்துக் கொள்வதில்லை.
- அவர், ஒழுங்குணர்வில் நேர்மையானவர்; தனித்துவ நன்னெறியில், மிகவும் உயர்ந்த நிலைகளைப் பின்பற்றுபவர். நற்பண்புடைய, வினயமான நடத்தைக்கு உதாரணங்களை அமைக்கிறார்.
- அவர் தற்பெருமை உடையவரல்ல; தற்புகழ்ச்சி செய்பவருமில்லை. அவரது குறைபாடுகளை ஒப்புக் கொள்வதில் அவமானம் அடைபவருமல்ல. மிகவும் அகம்பாவமில்லாமல், பணிவுடன் இருப்பது, அவரது மிகப் பெரிய ஆஸ்தியாகும்.
- மற்றவர்களது குறைபாடுகளைப் பற்றி, அவர் அவசிய மில்லாமல் பேசுவதில்லை; அவரைப் பற்றிய ஆரோக்கிய மான திறனாய்வுகளை, மிகுந்த மென்மையுடன் ஒப்புக் கொள்கிறார்.

- ஒரு நகைச்சுவை உணர்வை அவர் பெற்றிருக்கிறார். கஷ்ட காலத்திலும், ஒரு புன்னகையை அணிந்திருக்கிறார். அவரால் இயன்றவரை அடிக்கடி, மற்றவர்களையும் புன்னகைப் புரியச் செய்கிறார்.
- அவரிடம் அச்சம் ஏதுமில்லை; மற்றவர்களிடத்தில், அச்சம் நிறைந்த சித்தக் கோளாறுகளை, அவர் உற்பத்தி செய்வதில்லை.
- அவரது திடநம்பிக்கைகளுக்கான தைரியத்தை அவர் பெற்றிருக்கிறார்; வேறு ஒரு நபரின் நோக்கக் கோணத்தையும் (கருத்துகளையும்) புகழ்கின்ற திறமையையும் அவர் அடைந்திருக்கிறார்.
- அவரது நேரத்தைச் சிறந்த முறையில் பயன்படுத்துவதில், அவர் உறுதியாக இருக்கிறார்; அது வீணாவதை, அவர் அனுமதிப்பதில்லை.
- மன அழுத்தம் இல்லாத, கண்டிப்பில்லாத, தளர்வான வேலை செய்யும் சூழ்நிலையை அவர் உற்பத்தி செய்கிறார்.
- அவரது மனக்கண்ணால் பார்க்கக் கூடிய, அவரைப் பற்றிய, ஒரு காட்சித் தோற்றத்தை, அவர் பெற்றிருக்கிறார்- புதிய எண்ணங்களுக்கு உற்சாகமூட்டுகிறார்.
- நிகழ்காலத்தில் வாழ்கிறார். கடந்த காலத்தைப் பற்றி, கீழே சிந்தப்பட்ட பாலைப் பற்றி, அவர் ஆழ்ந்து சிந்திப்பதும் இல்லை, காற்றில் கோட்டைக் கட்டுவதும் இல்லை.
- ஒரு காலத்தில், ஒன்றின் மீது மட்டும் முழுமையான கவனம் செலுத்துகிற கலையை அவர் அறிந்திருக்கிறார்.
- கடவுளின் விருப்பத்தை ஒப்புக் கொள்கிறார்- அவரது கடமையை, அதன் விளைவுகளைப் பற்றிக் கவலைப் படாமல், செயல்படுத்துகிறார்.

➢ வாழ்க்கையை அவர் மிகவும் நேசிக்கிறார்; மன்னிப்பதற்கும், மறப்பதற்கும் அவர் விருப்பமுடனிருக்கிறார்.

முடிவுரை

வாழ்க்கையில் மிகவும் அதிகமான நல்ல விஷயங்களைப் பெற்று, ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கையை நடத்துவது மிகவும் இயற்கையாகும். வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கான கலையை வழக்கமாக்கிக்கொள்ள, சமநிலையையும், மித நிலையையும், வழி காட்டுகிற கொள்கைகளாக ஏற்றுக் கொள்வது, வாழ்க்கைக்கு ஒரு புனிதமான வழியாகும்.

இந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதிலும் என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பது, ஒருவரது மகிழ்ச்சியுடன், மாற்றமுடியாத வகையில், ஒன்று சேர்ந்து இணைக்கப் பட்டிருக்கிறது. அதனால், நாம் பிரார்த்தனை செய்வோம்- ''உலகம் முழுவதும் மகிழ்ச்சியுடனிருக்கச் செய்.'' *(லோக சமஸ்தா, சுகினோ பவந்து.)*

அகநிலை சாதனைக்கு ஒன்பது படிகள்

1. உங்களது வாழ்க்கையின் நோக்கத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
2. வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு வழிகாட்டுகிற கொள்கைகளை நிர்ணயம் செய்து கொள்ளுங்கள் - 'அடித்தள மதிப்புகள்.'
3. உங்களது நீண்ட கால, இடைக்கால, குறுகிய காலங்களின் இலக்குகளைப் படிப்படியாகத் தோற்றுவித்துக் கொள்ளுங்கள்.
4. ஒவ்வொரு செய்கைகளுக்கும், நோக்கத்திற்கும், மிகத் தெளிவான குறிக்கோளை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
5. ஒரு கொழுந்து விட்டு 'எரிகிற விருப்பத்தை' (நீங்காத ஆசையை) கண்டிப்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெற்றியின் விளைவுகளை அடைவதற்கு, ஒரு சமயக் குழுவின் பெரும் ஆர்வமும் இருக்க வேண்டும்.
6. ஏற்கெனவே திட்டமிடப்பட்ட குறிக்கோள்களில் சாதனை பெற, ஒரு கால-வரையறைக்குட்பட்ட செயல்திட்டத்தை உண்டாக்குங்கள்.
7. உங்களது திறமைகளில், ஓர் அசைக்க முடியாத விசுவாசமும், நம்பிக்கையும் வைத்துக் கொள்ளவும்.
8. உறுதியான விளைவுகளை எப்போதும் காட்சிகளாக தோற்றுவியுங்கள் அல்லது எதிர்பாருங்கள்.
9. 'முன்பாகவே வெற்றியடைந்த' (தோற்றுவிக்கப் பட்டவை) விளைவுகளுக்கு, முன்னதாகவே, நன்றியைத் தெரிவியுங்கள்.

குருவும், சேட்டும்

சுமார் 450 வருடங்களுக்கு முன்பு, லாஹூரில், குரு நானக்ஜி, அவரது பரிவாரங்களுடன், ஒரு சந்து வழியாகச் செல்வதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார்; அந்தச் சந்தில், அந்த நகரத்தின் மிகப்பெரிய செல்வந்தரான, துனிசந்த் சேட்டின் வீடு இருந்தது.

அந்த வீட்டின் கூரையின் மீதிருந்து, அநேக, சிறிய கொடிகள் பறந்து கொண்டிருந்தன. அவற்றைப் பற்றி, குருநானக் விசாரித்தபோது, அந்தக் கொடிகள், சேட் துனிசந்தின் செல்வநிலைமையைக் காட்டுபவை என்று அவருக்குத் தெரிய வந்தது. அந்தக் கூரையின் மீது பத்துக் கொடிகள் பறந்து கொண்டிருந்தன. ஒரு கொடியின் அர்த்தம் ஒரு இலட்சம் என்றால், பத்துக் கொடிகளின் மதிப்புப் பத்து இலட்சமாகும். அவற்றின் மூலமாக, சேட் துனிசந்த், அதுவரை, பத்து இலட்சம் ரூபாய்கள் சம்பாதித்திருந்தாரென்பது தெரிவிக்கப் பட்டது.

ஒரு நாள், அந்த சேட்டின் வீடு இருந்த சந்து வழியாக குரு நானக்ஜி, வழக்கம்போல் சென்றபோது, சேட்டின் வீட்டின் மீது பறந்து கொண்டிருந்த கொடிகளின் எண்ணிக்கையில் ஒன்று கூடியிருந்ததைக் கண்டார். இப்போது, அந்த சேட், மேலும் ஒரு இலட்சத்திற்கு அதிபதியாகி இருந்தார்.

அதை ஒரு வேடிக்கையாகக் கருதிய, குரு நானக்ஜி, துனிசந்தைச் சந்திக்க முடிவு செய்தார். அவரது சீடர் களுடன், அவர், துனிசந்தின் வீட்டுப் படிகளில் மீது ஏறினார். குருஜியை வரவேற்பதற்காக, சேட் துனிசந்த் அங்கிருந்தார்.

குரு நானக்ஜியின் வரவினால், சேட் மகிழ்ச்சியடைந் தாலும், சுவாமிஜி, ஒரு வேளை, ஒரு பெரிய நன்கொடை கேட்க வந்திருப்பாரோ என்ற ஐயத்தினால், சிறிது கவலை

அடைந்தார். இருந்த போதிலும், அவர், குருஜியிடம், அவருக்காகத் தான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கேட்கும் அளவிற்குத் தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டார்.

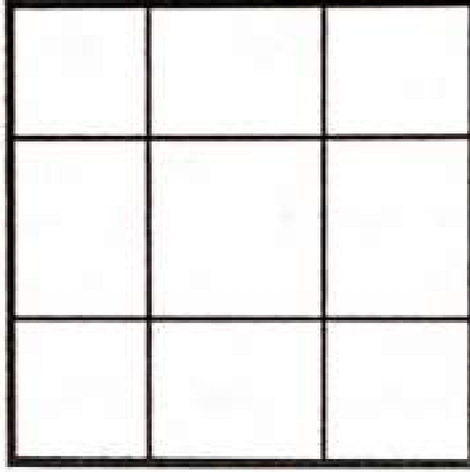
முதலாவதாக, குருநானக்ஜி, துனிசந்திடம் பணம் கேட்பதற்காக வரவில்லை என்று கூறி, அவரது அச்சங்களை நீக்கினார். பிறகு, குருஜி, துனிசந்திடம் கேட்டார், ''சேட்ஜி, நீங்கள் இவ்வளவு சொத்துக்களைச் சேகரித்து விட்டீர்கள்; நீங்கள் இந்தப் பூமியை விட்டுச் செல்லும் போது, சுவர்க்கத்திலும் உங்களுக்காக ஒரு இடத்தை உறுதி செய்திருப்பீர்கள். அதனால், நீங்கள் எனக்கு ஒரு உதவி செய்ய முடியுமா? நீங்கள் சுவர்க்கம் செல்லும்போது, தயவுசெய்து இந்த ஊசியையும் எடுத்துச் செல்லுங்கள். நான் அங்கு வந்து, உங்களிடமிருந்து இதைப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.''

சேட்டிடம் ஊசியைக் கொடுத்துவிட்டு குருநானக்ஜி சென்றுவிட்டார். குருஜியிடமிருந்து தப்பிவிட்டதாக எண்ணிக்கொண்டு, சேட்ஜி, அவரது அச்சங்களிலிருந்து விடுபட்டார்.

சேட்ஜி, விரைவில், அவர்து மனைவியிடம், நடந்த சம்பவம் முழுவதையும் கூறினார்; அவரது மனைவி, குருநானக்ஜி வந்திருந்த சமயத்தில், திரைக்குப் பின்னால் நின்றிருந்து எல்லாவற்றையும் கவனித்திருந்ததால், அவரும் எல்லா விஷயங்களையும் அறிந்திருந்தார். அந்த சேட்டின் மனைவி, நன்றாகச் சிரித்துவிட்டு, அவரது கணவரிடம், குரு நானக்ஜியின் உபதேசத்தைப் புரிந்து கொள்ளுமாறு சொல்லிவிட்டு இவ்வாறு கூறினார்- ''உலகத்தை விட்டுச் செல்லும்போது, உங்களால் ஒரு சிறு ஊசியைக்கூட, உங்களுடன் எடுத்துச் செல்ல முடியாது- உங்களது வாழ்க்கையில் நீங்கள் சேர்த்து வைத்துள்ள மிகப்பெரிய செல்வத்தைப் பற்றி என்ன சொல்வது?''

பயிற்சி எண் – 1

கீழே உள்ள படத்தில், எத்தனை கட்டங்கள் இருக்கின்றன?



சரியான பதிலை 'டிக்' செய்யவும்:

1. 9
2. 10
3. 14

நீங்கள் முதலில் பார்த்ததை விட, அதிகமான கட்டங்களைப் பார்ப்பதற்கு, அடுத்த பக்கத்திற்குச் செல்லவும்.

1	2	3
4	5	6
7	8	9

10

11

12

13

14

படி-2

வெற்றிக்குத் தேவையான இயற்கையின் ஒன்பது நியதிகளைப் பின்பற்றுதல்

அறிமுக உரை

அறிவியல்களின் மற்ற விதிகளைப் போலவே, வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை ஆட்சி செய்யும், இயற்கையின், பிழையில்லாத நியதிகள் உள்ளன. இவற்றை நமது அன்றாடப் பணிகளைச் செய்யும்போது, இத்தகைய நியதிகளை மனதில் கொண்டு, செயலாற்றினால், நமக்கு உதவியாக இருக்கும். இயற்கையின் சக்தி வாய்ந்த, மேலும் பல நியதிகள் உள்ளன; அவற்றில், வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கான ஒன்பது நியதிகள், சுருக்கமாகக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

காரண, விளைவின் நியதி

இந்த நியதியின் முக்கியமான தேவைகளின் பிரகாரம்:

- ஒரு காரணமுமின்றி, எதுவும் நடப்பதில்லை.
- அதனால், நமது விதியை நாமே நிர்ணயித்துக் கொள்கிறோம்.
- இயற்கையினால் ஏற்படுகிறது என்று சொல்லப்படுகிற பெரும் துன்பங்கள் கூட, மனிதனாலேயே உண்டாக்கப்படுகின்றன.

படிப்பினை: நீங்கள் எதை விதைக்கிறீர்களோ, அதையே அறுவடை செய்கிறீர்கள்.

அதனால்: நமது மனங்களில், வெற்றி என்னும் விதையை விதைத்தால், வருங்காலத்தில், வெற்றி என்கிற அறுவடையை அடைய முடியும்.

அதிகரிக்கிற, பிரதிபலன்களின் நியதி

இந்த நியதியின் படி:

- இயற்கை, தான் எடுத்துக் கொள்வதைவிட, அதிகமாகத் திருப்பித் தருவதால், ''பெரும் வளம்'' என்பது ஓர் இயற்கையான, காரண, காரியங்களுக்கு உட்படாத நடப் பாகும். உதாரணமாக, ஒரு கோதுமை விதை, எவ்வளவு தானியங்களை விளைவிக்கிறது என்று நமக்குத் தெரியுமா? அதே போன்று, ஒரு விதையிலிருந்து முளைத்து, மரமாக வளர்ந்துள்ள, ஓர் ஆப்பிள் மரத்தி லிருந்து, எவ்வளவு ஆப்பிள்களை நாம் அடைய முடியும்?
- பற்றாக்குறை, மனிதனாலேயே உண்டாக்கப்படுகிறது.
- எல்லோரும் நம்புவதுபோல், செல்வம் மட்டுமே, 'எல்லா விதமான தீமைகளுக்கும்' காரணமாக இருப்பதில்லை. பேராசை என்னும் ரூபத்தில், பணத்திடம் அதிகப் பற்று வைப்பது, மிகவும் கெடுதலாகும். 'செல்வம்' (அர்த்) 'மனிதரின் கடமைகளுக்கு' (புருஷார்த்) மிகவும் முக்கியமான தேவைகளில் ஒரு பகுதியாகும்.
- மனிதனால், மனிதகுலத்திற்கு உண்டாக்கப்பட்ட, மிகக் கொடிய சாபம் - வறுமை.

படிப்பினை: உடல், மனம், ஆத்மா இம்மூன்றினாலும் இயற்கையுடன் அனுசரித்துச் செல்லும் ஒருவருக்கு, அவரது முயற்சிகளைவிட, அதிகப் பயன்கள் கிடைக்கின்றன.

அதனால்: ஒருவர், தனது வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற, மற்றவர்கள், அவர்களது உடமைகளை இழக்குமாறு செய்ய வேண்டியதில்லை.

தவிர்க்க முடியாத மாற்றத்தின் நியதி

- மாற்றம் என்பது, இயற்கையின், அறிய முடியாத நடப்புகளில் ஒன்று; எல்லா உயிருள்ள இனத்தினருக்கும், உயிரில்லாத பொருட்களுக்கும், அது சமமாகப் பொருந்துகிறது.
- 'நல்ல அதிர்ஷ்டம்' என்று கூறப்படுவதும், 'துரதிர்ஷ்டம்' என்று சொல்லப்படுவதும் - எதுவுமே நிரந்தரமானதல்ல.
- 'மாற்றத்தை எதிர்த்தல்' என்பது ஓர் இயற்கையான மனப்பாங்கு ஆகும்.
- மக்களுக்கு, அவர்கள் செய்கின்ற பணிகளில், மேலும் திறமையாகச் செயல்பட, அவர்களது நடவடிக்கைகளில் அல்லது மனப்பான்மையில், எவ்வித வன்முறையுமின்றி, மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி, ஊக்குவியுங்கள்.
- நீங்களே ஓர் உதாரணமாக இருந்து, மாற்றத்திற்கு ஒரு வழிகாட்டியாக இருங்கள்.

படிப்பினை: இரண்டு தேர்ந்தெடுக்கும் முறைகளில் இடையில், உங்களது தேர்வு அமைந்துள்ளது - மேலும் சிறப்பாக மாறுவது அல்லது மேலும் மோசமாக மாறுவது.

அதனால்: மற்றவர்களை மாற்றுவதற்காக, உங்களது திறமைகளை மிகவும் அதிகமாக மதிப்பீடு செய்து கொள்ள வேண்டாம். உங்களை மாற்றிக் கொள்வதற்காக, உங்கள் திறமையைக் குறைவாக மதிப்பீடு செய்யவும் வேண்டாம்.

எல்லாவற்றிற்கும் பொதுவான, ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்த நியதி.

- 'வேற்றுமையில் ஒற்றுமை' என்பது இறுதியாக உள்ளது.
- எல்லாவித உயிருள்ள பொருட்களுக்கும், ஒரே மாதிரியான, பொதுவான, அடிப்படைப் பகுதியுள்ளது. - ஆத்மா- வெவ்வேறான நிறங்கள், அளவுகள், உருவங்கள், நறுமணம் உள்ள பூக்களை ஒரு சாதாரண நூலால், எப்படிச் சேர்த்துத் தொடுத்து, ஒரு மாலையாகச் செய்கிறோமோ, அதே போன்று, அவையும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்துள்ளது.
- எல்லாவிதமான உயிரினங்களும், உயிருள்ளவரையில், மூலப்பொருளான பரமாத்மாவுடன் சேர்ந்து இணைக்கப்பட்டுள்ளன.
- மேற்சொல்லப்பட்ட உண்மை, மனித இனத்தின், எல்லையற்ற, சாத்தியக்கூறுகளின் தொடக்கமாகும்.
- நாம் ஒரு போதும் 'தனிமையில்' இருக்கவில்லை.

படிப்பினை: நமது எண்ணத்தாலோ, பேச்சாலோ அல்லது செய்கையாலோ, மற்றவர்களுக்குத் தீங்கிழைக்கும் போது, நமக்கு நாமே முதலில், தீமை செய்து கொள்கிறோம்.

அதனால்: நாம் மகிழ்ச்சியுடனிருக்க, நம்மைச் சுற்றிலும், மகிழ்ச்சியை உண்டாக்க வேண்டும்.

சேர்ந்து, ஒத்துழைக்கிற கூட்டுறவின் நியதி

- செயல்களைச் செய்வதற்கு, கூட்டுறவு முயற்சி என்பது, இயற்கையின் வழியாகும்.
- போட்டி அல்லது நேருக்குநேர் எதிர்கொள்ளல், இயற்கையின் உள்ளிருக்கும், இயற்கைக்குப் புறம்பான செய்கை

யாகும். (மனித உடலிலிருக்கும் பலவிதமான அமைப்பு களின் இடையே, ஒருபோதும் போட்டி இருப்பதில்லை; அவை, பொதுவாக, மிகுந்த ஒற்றுமையுடன், அவற்றின் வேலைகளைச் செய்கின்றன.)

படிப்பினை: உடல் சார்ந்த, அறிவு சார்ந்த, ஆன்மா சார்ந்த மூன்று நிலைகளும், ஒன்று சேர்ந்து, ஒருமித்த நிலையில், மனித முயற்சி செய்யப்படும் போது, அதன் விளைவின் பயன், தனியாகப் பிரிக்கப்பட்டுச் செய்யப்படுகிற கடின முயற்சி யின் மொத்தத் தொகுதியைவிட, மிகவும் உயர்ந்ததாக இருக்கிறது.

அதனால்: மிகவும் பயனளிக்கும் விளைவுகளுக்காக, அதிகமாகப் பங்கு பெறுபவர்களையும் அவர்களது உள்ளார்ந்த விருப்பங்களையும் உட்படுத்துவது, வெற்றிகரமான செயலாட்சி என்று அர்த்தமாகும்; உதாரணமாக, வாடிக்கை யாளர்களின் தனிப்பட்ட அக்கறைகள், பணி புரிபவர்கள், பொருள்களைத் தருபவர்கள், ஒரு வியாபார நிறுவனத்தின் முதலாளி, ஆகியோர்.

படிப்படியாக வளருகின்ற நல்லெண்ணத்தின் நியதி

- நல்லெண்ணம், இயற்கையாகவே, படிப்படியாக வளருகிறது.
- நல்லெண்ணத்தின் விளைவுகளும், பயன்களும், உடனே தெரிவதில்லை.
- எந்தவித சிறப்புமில்லாத மக்கள் என்று எளிதில் புரிந்து கொள்ளக் கூடியவர்களின் நல்லெண்ணம், சமமான அளவுடனோ அல்லது அதற்கும் மேலாகவோ, முக்கியமானது.

- 'நல்லெண்ண வங்கிக் கணக்கில்'? சிறு தொகையே இருந்தாலும், தொடர்ந்து செய்யப்படும் வைப்புத் தொகை சில சமயங்களில் எதிர்பாராத, ஆனால் மிகவும் அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில், அதிகமான ஆதாயங் களைக் கொடுக்கிறது.

படிப்பினை: நற்குணங்கள், ஒருபோதும் வீணாவதில்லை; தகுந்த பயன்களைத் தராமலிருப்பதுமில்லை.

அதனால்: 'ஒரு நாளைக்கு ஒரு நல்ல காரியம் செய்வது' என்பதை நீங்கள் உறுதிப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்; உங்கள் நல்லெண்ண வங்கிக் கணக்கில், தினமும் ஒரு நல்ல காரியம் செய்து அதன் பயனை, சேமிப்பாகப் போடுங்கள்.

நேரத்தின் மிக உயர்ந்த நிலையின் நியதி

- நேரம் அழிவற்றது, நேரம் கடவுள்!
- நேரத்தைக் காப்பாற்றி, சேமித்து வைத்துக் கொள்ள முடியாது.
- ஒரு தடவை இழந்த (வீணாக்கப்பட்ட) நேரம், எப்போதும் இழக்கப்பட்டதாகும்.
- ஒரு தடவைத் தவற விடப்பட்ட சந்தர்ப்பம், எப்போதும் தவற விடப்பட்டதாகும்.
- அவசரமும், வீணாவதையே உண்டு பண்ணுகிறது.
- எல்லாவிதமான செய்கைகளுக்கும் நேரம் ஒதுக்கப் படுவது அவசியமாகிறது; உதாரணமாக, வேலை, விளையாட்டு, பிரார்த்தனை, ஓய்வு, முதலியவை.
- நேரத்தை சமாளிப்பது, வாழ்க்கையை சமாளிப்பதாகும்.
- மணி காட்டும் கடிகாரம், உங்களைத் துரத்த, அனுமதிக்கா தீர்கள்.

படிப்பினை: ஒரு பணியை ஆரம்பிக்க, அது மிகவும் முன்னதாக உள்ளது என்றோ அல்லது மிகவும் தாமதமாக இருக்கிறதோ, என்பது இல்லை.

அதனால்: நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள் - இறந்த காலத்தின் மீது, உங்களுக்கு முழுமையாக எவ்வித அதிகாரமும் இல்லை; அதே போன்று, எதிர்காலத்தின் மீதும் எவ்வித ஆதிக்கமும் இல்லை.

உகந்ததாக்கப்பட்ட, ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் நியதி

- இயற்கையிலுள்ள எல்லாவிதமான பொருள்களும், சிறந்த ஒற்றுமையுடனும், சமநிலையிலும் வாழ்கின்றன.
- எதிர்மாறாக உள்ள ஜோடிகளுக்கு இடையே, ஒரு இயற்கையான சமநிலை உள்ளது; உதாரணமாக, உறுதி யான ஒன்றும், அதற்கு எதிர்மறையானது ஒன்றுமாகும்.
- (சாத்விக்) பரிசுத்தமானது, ஆன்மிகமானது, (ராஜ்விக்) செய்கை சார்ந்தது, (தமாசிக்) இருட்டு, செயலின்மை, இம் மூன்று அடிப்படையான 'குணங்களை' இயற்கை சரிசமமான நிலையில் வைத்துள்ளது.
- எதுவுமே, மிகவும் நல்லதோ அல்லது முழுமையாகக் கெட்டதோ அல்ல.
- நல்லதோ, அல்லது கெட்டதோ, எதிலும் மிகவும் அதிக நிலையிலிருப்பது, இயற்கைக்கு மாறானது; அதனால், அது தவிர்க்கத்தக்கது.
- ஒரே மாதிரியானவை, ஒன்றையொன்று வெறுக்கின்றன; வெவ்வேறானவை, ஒன்றையொன்று ஈர்க்கின்றன.
- ஒவ்வொரு எதிர்மாறான விளைவும், அதற்கு சரிசமமான ஒரு நன்மை என்னும் விதையை, அதனுடன் எடுத்துச் செல்கிறது.

படிப்பினை: வாழ்க்கை என்பது, ஒருவரின் சொத்து, கடன்களின் முழுமையான தொகுதியுடன் செய்யப்படும் ஓர் ஒப்பந்தமாகும்; பொதுவாக, இது, எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியாக உள்ளது.

அதனால்: எதையும், மிதமிஞ்சி அனுபவித்து, வாழ்க்கையிலுள்ள இயற்கையின் சமநிலையை அமைதி குலையாமல் இருக்குமாறு செய்து கொள்வது, அறிவுடைமையாகும்.

செயல், விளைவுகளுக்கான நியதி

- எண்ணங்கள், எல்லாவிதமானச் செய்கைகளுக்கும் தொடக்க மூலத்தைத் தருகின்றன.
- செயல்களில்லாமல், விளைவுகள் இருக்க முடியாது.
- சரியான செயல்கள், சரியான விளைவுகளையே உண்டாக்க வேண்டும்.
- செயலின்மையை விட, செயல்படுவதே மேலானது.
- செயலின்மையும், உபயோகப்படுத்தப் படாமலிருப்பதும், சீர்கெட்ட தன்மைக்கும், மரணத்திற்கும் அழைத்துச் செல்கிறது.
- ஒன்றைப் பெற வேண்டுமானால், ஒருவர், ஒன்றைக் கொடுக்க வேண்டும்.
- நீங்கள் எதுவும் கொடுக்கவில்லையென்றால். பதிலுக்கு நீங்கள் எதையும் அடைவதில்லை.

படிப்பினை: செயல்படும் முறையின் மீதுதான் உங்களுக்கு உரிமையுள்ளது; அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளின் மீது அல்ல.

அதனால்: உங்களது சிறந்தத் திறமைக்கு ஏற்றவாறு, மிகுந்த நல்ல பயன்களை அடைய (எனக்கு, அதனால், என்ன கிடைக்குமென்றில்லாமல்), நீங்கள் செய்யும் செயல்களை (உங்கள் கடமையைச் செய்யுங்கள்) நிறைவுடன் செய்யவும்.

முடிவுரை

சுருக்கமாக, வாழ்க்கையில் வெற்றியுடனிருக்க, மேலே விளக்கமாகக் குறிப்பிட்டுள்ள, இயற்கையின் அடிப்படை நியதிகளுடன் இசைவாகச் செல்ல வேண்டும். இவை, உட்பொருளில் முழுமையானவை அல்ல. இந்த நியதி களுக்கு, மேலும் அதிகமாக ஆராய்ந்து அறியக் கூடியவையும், விளக்கங்களும் இருக்க முடியும். உண்மையில், இயற்கைக்கு, மேலும் அதிகமான நியதிகள் இருக்க முடியும்; வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற, அவற்றைப் பின்பற்றுவது, உபயோகமான தாகும். எப்படியிருந்தாலும், இவை வழிகாட்டும் கொள்கை களே தவிர, இயற்கையுடன் பிணைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டு மென்பதில்லை.

வாழ்க்கையில் வெற்றியடைய ஒன்பது விதிகள்

1. எண்ணம், பேச்சு, செய்கை ஆகியவற்றிலிருந்து எல்லாவிதமான வன்முறையையும் விலக்க வேண்டும்; பிறரை அச்சுறுத்தும் வன்முறையும், மிகவும் மோசமானதாகும்.

2. தர்க்கங்களைத் தவிர்க்கவும்; அவை, வெளிச்சத்தை விட அதிகமான உஷ்ணத்தை உற்பத்திச் செய்கின்றன. மற்றவரது கருத்துகளைத் தாக்கிப் பேசுவது, அவரது தனித்தன்மையைக் காயப் படுத்துகிறது; வெறுப்பான விளைவை உண்டாக்கு கிறது. தனிமனிதர்களுக்கிடையேயுள்ள உறவுகளில் தடைகளை ஏற்படுத்துகிறது.

3. மற்றவர்களைக் குறை கூறுவதைத் தவிர்க்கவும், மற்றவர்களின் குறைபாடுகளைப் பற்றிக் கூறுவது- மிகுந்த மென்மையுடனும், அதிக நல்லெண்ணங் களுடனும் கூறப்பட்டாலும் சினத்தையே உண்டாக்குகிறது.

4. கர்வம் மிக்க மனப்பான்மையுடன், மற்றவர்களிடம் அதிகாரமாக ஆணையிடுவதிலிருந்து, மிக்க மரியாதையுடன் 'கேட்பது' என்னும் வழிக்கு, உங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

5. எப்போதும் நீங்கள் சொல்வதும், செய்வதும் சரியானதே என்னும் பொறுப்பில்லாத விருப் பத்தைத் தவிர்க்கவும்; வெற்றியடையும் ஒரே நபராக நீங்கள் இருக்கவும்.

6. மாற்ற முடியாது என்ற கருத்துகளுடன் உங்களைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டாம்; அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான கருத்துகளால் வழிகாட்டப் பட வேண்டாம். ஒவ்வொரு பிரச்சினையையும், திறந்த மனதுடன், அறிந்து, ஆராய்ந்து, உணர்ந்து கொள்வது அவசியமாகிறது.

7. மற்றவர்களை, அவர்கள் முக்கியமானவர்கள் என்றும், தேவையானவர்கள் என்றும் உணரும்படி செய்யுங் கள்; உங்களது உற்சாகமான கவனிப்பை அவர்களுக்கு அளிக்கவும்.

8. உங்களது குடும்பப்பின்னணி, கல்வி, நிதி நிலைமை ஆகியவற்றின் மீது எல்லாவிதமான பழியையும் சுமத்தி, 'மிகவும் தாமதமாகிவிட்டது நீங்கள் முன்னேறுவதற்கு' என்று ஒருபோதும் சொல்ல வேண்டாம்.

9. எப்போதும், எங்கும், உங்கள் மன உறுதியை இழந்து விட வேண்டாம்.

2. ஒளித்து வைக்கப்பட்டப் புதையல்

தென்னிந்தியாவிலுள்ள ஒரு நகை வியாபாரி, வடக்கிலுள்ள ஒரு வியாபார மையத்திலிருந்து, விலையுயர்ந்த கற்களை, அவரது வருடாந்திரத் தேவை களுக்காக வாங்குவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார். ஒருமுறை, அவரே ஒரு நீண்ட பயணத்தை மேற் கொள்வதற்குப் பதிலாக, அவரது வாலிபப் பிராயமுடைய மகனை, விலையுயர்ந்த கற்களை வாங்குவதற்கான, ஒரு பெரிய தொகையுடன் அவரது நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான பணியாளர்களில் ஒருவருடன், அனுப்பத் தீர்மானித்தார்.

அந்த ரயில் பிரயாணம், இரண்டு பகல் நேரங்களையும் இரண்டு இரவு நேரங்களையும் கொண்டதாக இருந்தது. அந்த நகை வியாபாரி, அவரது மகனிடம் கொடுத்திருந்த, அந்தப் பெரிய தொகையைக் கொண்ட, ஒரு சிறிய பையின் மீதே, அந்த ரயில் பிரயாணம் முழுவதும், அந்தப் பணியாளரின் சிந்தனை நிலைத்திருந்தது. அவரது நோக்கங்கள் சந்தேகத்திற் குரியனவாக இருந்தது; இரவில் அந்தப் பையன் உறங்கும்போது, அந்தப் பணப்பையைத் திருட, அந்தப் பணியாளர் தீர்மானித்தார்.

அன்று நடு இரவில், அந்தப் பணியாளர் எழுந்து, அந்தப் பணப்பையைத் தேடினார். அந்த இடம் பூராவும், பையனின் பைகளையும், பெட்டியின் சாவியை, அந்தப் பையனின் பைகளில் ஒன்றிலிருந்து எடுத்து, பெட்டியையும் திறந்து பார்த்துத் தேடினார். ஆனால், அவரது முயற்சிகள் எல்லாம் வீணாயின. ஒளித்து வைக்கப்பட்டுள்ள அந்தப் புதையலைக் கண்டுபிடிக்கும் எண்ணமே அவரது மனதிலிருந்ததால், அன்றிரவின் மீதியுள்ள நேரத்திலும், அவரால் உறங்க முடியவில்லை.

மறுநாளும், அந்தப் பணியாளர், (வரப்போகும் இரவில்) அன்றிரவில் எவ்வாறு அந்தப் பணப் பையிருக்கும் இடத்தைக் கண்டுபிடிப்பது என்பதைப் பற்றியே எண்ணிக் கொண்டிருந்தார். அன்றிரவும், துரதிர்ஷ்டவசமாக, அவரது கடுமையான முயற்சி களுக்குப் பிறகும், அவரால், அந்தப் பணப்பையைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. அந்தப் பணத்தைத் திருடுவதில் அவரது நோக்கம் வெற்றி பெறாததில், அவரது இயலாமையைக் குறித்து, அவர் மிகவும் கலக்கமடைந்தார்.

மறுநாள் காலை, எழுந்திருக்கும்போது, அந்தப் பணியாளர், அவரது முதலாளியின் மகனிடம், முதல் வேலையாக, அந்தப் பணப்பை பத்திரமாக இருக்கிறதா வென்று, விசாரித்தார்.

அந்தப் பணப்பை பத்திரமாக இருப்பதாக அந்தப் பையன், அவரிடம் உறுதியளித்தான். உண்மையில் அவன் அந்தப் பையை அந்தப் பணியாளரிடம் காண்பித்தான்.

இரவில், பணப்பையை எங்கு வைத்திருந்தா னென்று, அவனிடம், பணியாளர், தற்செயலாகக் கேட்பது போல், கேட்டார். அந்த வாலிபன் உடனே பதிலளித்தான், ''ஓ, நான் இதை உங்கள் தலையணை யடியில் வைத்திருந்தேன்- அந்த இடம்தான் மிகவும் பத்திரமான இடம் என்று நான் நினைத்தேன்.''

பேராசை கொண்ட அந்தப் பணியாளர், மிகவும் வருத்தம் கொண்டு, புதையல் அவரது தலையணைக்கு அடியிலேயே இருப்பதை அறியாது, எல்லா இடங்களிலும் அதைத் தேடிய அவரது முட்டாள் தனத்திற்காக, தன்னைத்தானே திட்டிக் கொண்டார்.

பணம்

பணமிருப்பதும், அப்பணத்தினால் வாங்க முடிகிற பொருட்களும், நல்லதே ஆகும்; ஆனால், சில நாட்களுக்கு ஒரு முறை, பணத்தினால் வாங்க முடியாத பொருட்களை நீங்கள் இழந்து விட்டீர்களா என்று சோதித்துப் பார்த்து, உறுதி செய்து கொள்வதும் நல்லதாகும்.

வெற்றியின் ஒன்பது கொள்கைகள்

1. ஒன்றையடைய - ஒருவர், முதலில் ஒன்றைக் கொடுக்க வேண்டும்.
2. ஒன்றிற்காக ஒருவர் தயாராக இருக்கும்போது - அது நிச்சயமாக வந்து சேரும்.
3. ஒரு நியாயமான பிரதிபலன் இல்லாமல், எந்தவிதமான உபயோகமான சேவையும், யாராலும் செய்யப்படமாட்டாது.
4. ஒவ்வொரு இன்னல் மிக்க சூழ்நிலையும், அதனுடன், ஒரு சமமான நன்மையென்னும் விதையை எடுத்துச் செல்கிறது.
5. ஒருவர் ஒன்றும் கொடுக்காவிட்டால், அவருக்கு ஒன்றும் கிடைப்பதில்லை.
6. மேலும் ஒரு மைல் செல்லும் விருப்பம். வெற்றியின், நிச்சயமான ஒரு பகுதியாகும். (நெப்போலியன் ஹில்)
7. பழக்கம் என்பது ஒரு கயிறு; தினமும், நாம் அதன் நூலைப் பின்னுகிறோம்; இறுதியில், நம்மால் அதை உடைக்க முடியாது. (ஹொரேஸ் மன்)
8. நீங்கள் விரும்பாதது, உங்களுக்கு அதிகமாகக் கிடைக்க முடியாது.
9. நீங்கள் நம்பும்போது, அதைக் காண்பீர்கள் - ஏனெனில், இயற்கையின் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த வலிமைகள், நம்மால் காண முடியாதவையாகும். (வெய்ன் டையர்)

பயிற்சி எண் – 2

காண்பவரின் கண்



மேலேயுள்ள படத்தில், நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்,

ஒரு புத்திசாலியான, இளம் வயதுப் பெண்

அல்லது

ஓர் அழகில்லாத, வயதான பெண்மணி?

நீங்கள் உண்மையாக என்ன பார்க்கிறீர்களென்பது,

உங்களைப் பொறுத்தே உள்ளது!

படி-3

கடவுளின் அருளான ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்ற ஒன்பது வழிகள்

அதிகமாக நீர் அருந்துதல்

(தண்ணீர் : இயற்கையின் வெகுமதி எண் 1)

நாம் தினசரி அருந்த வேண்டிய தண்ணீரில், குறிப்பாகக் குளிர் மாதங்களில், ஒன்றில் பத்துப் பங்கு நீரையே நாம் அருந்துகிறோம். உடலில் வியாதிகளை உற்பத்தி செய்யும் நச்சுக் கிருமிகளை வெளியேற்ற, அதிகமாக நீர் அருந்துவது உபயோகமாக உள்ளது. உணவிற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாகவும், பின்பாகவும், நீர் அருந்துவது மிகவும் நல்லது; உணவருந்தும்போது, அதிகமாக நீர் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும். அதிகாலை வேளையில் நான்கு டம்ளர்கள் நீர் அருந்துவது, அதுவும் செம்புப் பாத்திரத்தில் முதல் நாளிரவே பிடித்து வைக்கப்பட்டுள்ள நீரை அருந்துவது, ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறந்ததாகும்.

மூச்சை ஆழ்ந்து இழுத்து, விடுதல்

(பிராண வாயு: இயற்கையின் வெகுமதி எண் 2)

வயிற்றிலுள்ள சவ்வு என்பதன் உதவியோடு, நுரையீரல் களின் சக்தி முழுவதும் உபயோகித்து, அடிவயிற்றிலிருந்து ஆழ்ந்த மூச்சை இழுத்து, வெளிவிடும் பழக்கம் மிகவும் உபயோகமானதாகும். மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது, வயிறு ஊத வேண்டும்; மூச்சை வெளியே விடும்போது, வயிறு காலியாக்கப்பட வேண்டும். நுரையீரல்களில் கீழே யுள்ள பாகத்தின் ஒன்றில் மூன்று பங்கு வேறு எதற்கும் உபயோகப்படுத்தப்படாமல் உள்ளது; இதை, நன்றாக மூச்சை இழுத்து, வெளியிடும் முறை, உபயோகத்துக்கு உள்ளாக்கு கிறது. மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடும் செய்கை முறையில் இதுவும் உபயோகமாக இருக்கிறது. மூச்சை இழுத்து, வெளிவிடுவதைக் கட்டுப்படுத்தும் (பிரணாயாமா) எளிதான யோகப் பயிற்சிகளை, ஒரு தகுதியுள்ள ஆசிரியரிடமிருந்து கற்றுக் கொள்வது நல்லது. தற்செயலாக, மூச்சை ஆழ்ந்து இழுத்து, வெளிவிடும் மிருகங்கள் நீண்ட காலம் வாழ்கின்றன.

ரசித்து, ருசித்து உண்ணுதல்

(உணவு: இயற்கையின் வெகுமதி எண் – 3)

நாம் என்ன உண்கிறோம் என்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். நாம் எப்படி உண்கிறோம் என்பது அதைவிட முக்கியமானதொன்றாகும். உணவு, வளர்ச்சியின் அடிப்படைத் தேவையாக இருக்கிறது; உடலும் (பூத உடல்), மனதும் (உடலின் மிக நுட்பமான பகுதி), உணவையே வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமாகக் கொண்டு உள்ளன. தூய்மையான உணவு (சாத்வீகமான உணவு), சூடான - காரமான உணவு, நாட்பட்ட உணவு, மது - மயக்கம் தரும் உணவு என நாம்

உண்கிற உணவைப் பொறுத்தே, எண்ணங்களும், மதிப்பு களும் உருவாகின்றன. மனித இனத்தினருக்கு இயற்கை, உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமையைக் கொடுத்துள்ளது. இந்த உரிமை, மிருகங்களுக்குக் கொடுக்கப்படவில்லை. குதிரை தாவரங்களை உண்ணும் ஓர் பழக்கம் கொண்டதாக இருந்தாலும், பிரம்மாண்டமான குதிரை சக்தியை வளர்த்துக் கொள்கிறது. அதே போன்று, யானைகளின் சக்தியும் உள்ளது. சிங்கம், ஒரு புலால் உண்கின்ற மிருகம், மிகுந்த வலிமை யுடையது; ஆனால், அது இயற்கையிலேயே, ஓர் அச்சமூட்டு கிற, சண்டைபோடும் தன்மையுடையதாக இருக்கிறது. ஒரு நாய் சாப்பிடும் உணவு வகை, பொதுவாக, அதை சாதுவாக (தாம்சிக்) இருக்கச் செய்கிறது. மனித இனத்தினர், அவர்கள் என்ன சாப்பிட விரும்புகிறார்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்க முடியும்; இவ்வாறு உணவு உண்பதால், அவர்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு உருவாகிறார்கள். ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணும் ஒன்பது நல்ல பழக்கங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. நீங்கள் உண்மையிலேயே பசியோடு இருந்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.

2. நீங்கள் உண்ண விரும்புவதை, வயிறு நிறையச் சாப்பிடாமல், சிறிது குறைவாகவே சாப்பிடுங்கள்.

3. புதிதாகச் சமைக்கப்பட்ட உணவுகளையே சாப்பிடுங் கள்; நாட்பட்ட உணவைத் தவிருங்கள்.

4. நீங்கள் ருசித்து, ரசித்து சாப்பிடும் உணவு வகை களையே உண்ணுங்கள்.

5. இயற்கை நிலைக்கு வெகு அருகில் இருக்கும் உணவுகளையே சாப்பிடுங்கள். அதிகமாக இயற்கை இல்லாத உணவு வகைகளையும், காரம், மசாலா சேர்ந்த உணவு வகைகளையும் தவிர்க்கவும்.

6. ஒழுங்கான இடைவெளிகள் விட்டு, உணவை உண்ணவும்.

7. மிகவும் எளிதாகச் சமைக்கப்பட்ட உணவு வகைகளையே உண்ணவும்; உணவு சாப்பிடும்போது, ஒரே வேளையில், மிகவும் அதிகமான உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

8. உங்களது வயதை மனதில் இருத்திக் கொண்டு, சாப்பிடவும்.

9. ஒரு அமைதியான, மகிழ்ச்சிகரமான சூழ்நிலையில், நீங்கள் சாப்பிடுகிற ஒவ்வொரு சிறுதுண்டையும், ரசித்துச் சாப்பிடுங்கள். சாப்பிடும்போது, ஒருபோதும் அவசரமுள்ளவராகவோ, கலக்கமுற்றவராகவோ இருக்க வேண்டாம்.

ஒழுங்கான தேகப்பயிற்சி

தினமும், தவறாமல், ஐந்து நிமிடங்களாவது தேகப்பயிற்சி செய்தல், உடலை 'வாழ்க்கைக்கு உகந்த நிலையில்' வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. எந்த விதமான தேகப்பயிற்சி என்பது முக்கியமல்ல; ஆனால், இயற்கையிலேயே புனிதமாகவும், நரம்பு அமைப்பின் மூலமாக, உடல் முழுவதையும் நலம் பெறச் செய்வதில் உதவுவதாலும் யோகாசனங்களின் உபயோகம் பற்றி மேலும் அழுத்தமாகக் கூறமுடியாது. யோகாவின் பலவிதமான உடல்நிலைகள், உதாரணமாக, சூரியனை நமஸ்கரித்தல் (சூரிய நமஸ்காரம்) சவத்தைப் போன்று படுத்திருத்தல் (சவ ஆசனம்) உடலின் எல்லாப் பாகங்களையும் உபயோகிக்கும் உடல் நிலை (சர்வாங்க ஆசனம்) ஆகியவை, பிரத்தியேகமாகப் பரிந்து உரைக்கப் படுகின்றன. இரவில், உறங்கச் செல்லுவதற்கு முன்பாக, ஐந்து நிமிடங்கள் சவ ஆசனம் செய்வது, ஆழ்ந்த உறக்கத்தை வளர்க்கிறது. யாருக்கெல்லாம் நேரமும், ஓய்வும் இருக்கிறதோ, அவர்கள் முடிந்தால், ஒரு தோட்டத்தில் காலையிலும், மாலையிலும் நடப்பது, மிகவும் நல்லதாகும்.

உடலின் தோற்றமுள்ள நிலை

நிற்கும்போதும் நடக்கும் போதும், உட்காரும் போதும் அல்லது படுத்திருக்கும் போதும், முதுகெலும்பு பாகத்தை, சௌகரியமாக, நேரான நிலையில் வைத்து, சரியான உடல் நிலை தோற்றத்தில் இருப்பது, நல்ல ஆரோக்கியப் பராமரிப் பின் முதன்மையான, இன்றியமையாத தேவையாகும். முதுகெலும்புப் பகுதியை ஒட்டியிருக்கும், ஏழு சக்தி மையங்கள் (சக்ராஸ்), முதுகெலும்பு நேராக இருக்கும் போது இயற்கையான, பிரபஞ்சத்தைச் சார்ந்த சக்தியைப் பயன்தரும் முறையில், செலுத்துகிறது. கழுத்தைச் சார்ந்த நோய்களும், (செர்விகல் ஸ்பான்டிலைடிஸ்) கீழ்ப்புறத்திலுள்ள முதுகு வலியும், சரியாக உடலை இருத்தும் நிலையினால், தவிர்க்க முடியும். சௌகரியமான உடல் இருத்தும் நிலைக்குப் பொருத்தமாக, மேஜை, அதற்கேற்ற உயர்வுள்ள நாற்காலி, அலுவலகப் பொருட்கள் (சாய்வு மேஜை, நாற்காலி, கம்ப்யூட்டர் சாதனங்கள், ஆகியவை) சரியாக இருக்கிறதா என்று உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். மேலாக உயர்த்தப் பட்டதும், சாய்வாக உள்ள, பிரத்தியேகமான மேஜையும், மிகவும் உதவியாக இருக்கின்றன. உறங்குவதற்குக் கெட்டியான படுக்கையுடன், ஒரு மிகவும் மெலிதான தலையணையை (அல்லது தலையணை இல்லாமல்) உபயோகிப்பது நல்லது.

மருந்து கொடுத்தல்

'வருமுன் காப்பது எப்போதும் மேலானது' ஆனால், சில சமயங்களில், மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டிய நிலைமை உருவாகும். இச் சமயத்தில், தக்கத் தருணத்தில், மருத்துவ உதவி எடுத்துக் கொள்வது, மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஏனெனில், தாமதம் குணப்படுத்தும் முறையை நீடிக்கச் செய்கிறது. அல்லது ஆபத்தை உண்டாக்குகிறது.

அப்படியிருந்த போதிலும், பிரசித்தி பெற்ற, ஒப்புக் கொள்ளக்கூடிய, இயற்கையான, நோய் தீர்க்கும் முறைகளை, சிறிய நோய்க் கோளாறுகளுக்கு, நமக்கு நாமே குணப்படுத்திக் கொள்ளக் கையாளுவது நல்லது; ஏனெனில், உடலின் இயற்கையான தடுப்புச் சக்தி அமைப்பிற்கு, பொறுப்பு எடுக்கும் ஒரு வாய்ப்பைத் தர வேண்டும். மேலும், மருந்து அமைப்புத் திட்டங்களின் தேர்வு முறைகள் அதிகமாக உள்ளன; ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், யுனானி போன்ற பலவிதமான தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமைகளுள்ள திட்டங் களிருப்பதை ஒருவர் மதிக்க வேண்டும். மிகவும் குறைந்த பக்க விளைவுகளுடன் கூடிய மிகக் குறைந்த அளவுள்ள மருந்துகள் கொண்ட, விரைவில் குணமாக்குகிற, மருத்துவ முறைகள், ஒரு சிறந்த அமைப்பாகும். நோயாளிகளைக் கவனிப்பது, குணமாக்குவது, இரண்டும் ஒன்று சேர்ந்து, கைகோர்த்துச் செல்ல வேண்டும்.

ஒரு சிறந்த, சுத்தமான சூழ்நிலை

ஒரு சிறந்த, சுத்தமான, சுகாதாரமான சூழ்நிலை, நல்ல ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்துகிறது. மனதின் நிலையையும் அது, நல்ல நிலைமைக்குத் தூண்டுகிறது. ஒருவரது வீட்டி லும், அவர் வேலை செய்யும் இடத்திலும் இந்த அடிப்படைத் தேவையான, நல்ல ஆரோக்கியமான நிலைமைக்காக, எல்லா விஷயங்களும் வழிகாட்ட வேண்டும். வீட்டு சூழ்நிலையின் சுகாதாரம், அதன் வெளிப்புறத்தையும், மேலும் முக்கியமாக, வீட்டின் உட்புறத்தையும் சேர்ந்திருக்கிறது. எளிதாகக் கூறப்போனால், வரவேற்பு அறை மட்டுமின்றி, வீட்டிலுள்ள கழிவு அறையும், நன்றாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும். வீட்டிலுள்ள சமையல் அறையும், பூஜை அறையும் (அப்படி ஒன்று இருந்தால்) இந்த விஷயத்தில் மிகவும் சிறப்பாக இருப்பது அவசியமாகிறது.

தனிநபரின் உடையும், உடுத்தும் விதமும்

ஒருவர் அணியும் ஆடை, மிகவும் விலை உயர்ந்ததாக இருக்க வேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. ஆனால் அந்த உடை பார்க்க நன்றாகவும், சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்றவாறு, சௌகரியமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

ஒருவர், அவர் செல்லும் இடத்திற்கு ஏற்றவாறு உடை அணிவதும் மிகவும் முக்கியமாகும். அதிகமான அலங்காரத் துடன் கூடிய ஆடைகளை அணிவதைத் தவிர்க்கவும். உள்ளாடைகள், காலுறைகள் தரமாக இருப்பது, ஒரு நபரின் தனித் தன்மையையும், அவரது மனப்பாங்கையும் பிரதிபலிக் கின்றன. ஒருவர் அணியும் காலணிகள், அவரது தனித் துவத்தையும், நேர்த்தியானத் தோற்றப் பொலிவையும், உண்மையாக வெளிக் காட்டுகிறது என்பது அடிக்கடி சொல்லப்படுவதாகும்.

முடிவுரை

இறுதியான ஆய்வில், உடல், மனது, ஆன்மா, இம்மூன்றின் சமநிலை, புனிதமான ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியமானது. ஒருவர், உடலைச் சார்ந்த வகையில், 'வாழ்க்கைக்குத் தகுதி' ஆக இல்லாவிட்டால், அவரால், அறிவு கூர்ந்த நிலையிலும், அதிகப் பயன் தரக்கூடிய நிலையிலும், செயல்பட முடியாது. மற்றொரு வகையில், 80 சதவிகிதத்திற்கு அதிகமான உடல் கோளாறுகளில், மனது தான் பொறுப்பாக உள்ளது. இவை, உணர்ச்சி வேகத்தினால் (சைக்கோசோமேடிக்) ஏற்படும், மனதையும், உடலையும் சார்ந்த, உடல் கோளாறுகள் என்று சொல்லப்படுகின்றன. கடைசியாக, மனதை முடிவாகப் பாதிப்பது ஆன்மாவாகும்; அது, மனது மூலமாக, உடலையும் பாதிக்கிறது. உடல், மனது, ஆன்மா - இம்மூன்றின் கூட்டணி, எல்லையில்லாத மனித ஆற்றலை உற்பத்தி செய்கிறது.

ஒன்பது வெற்றிகரமான எண்ணங்கள்

1. மனச் சோர்வுள்ள ஒருவர், குருவிடம் சென்று, ''நான் தோற்றுவிட்டேன்'' என்று கத்தினார். குரு பதிலளித்தார். ''உனது சிறந்த முயற்சிகளை நீ செய்தாய்; அது வெற்றியாகும், தோல்வியல்ல.''
2. வாழ்க்கையில் குறிக்கோளாகக் கொள்ள, இரண்டு இலக்குகள் உள்ளன; முதலாவது, நீங்கள் விரும்புவதை அடைவது; அடுத்தது, கிடைத்ததை அனுபவித்து, மகிழ்வது. அறிவுடையவர்களில், சிறந்த அறிவாளிகளே இரண்டாவதாகச் சொல்லப்பட்டதைச் செய்கிறார்கள்.
3. வெற்றியும், பணிவுத் தன்மையும், ஒன்றுக்கொன்று முரண்பாடானதல்ல; வெற்றி என்னும் குடும்பத்தில், அவை இரட்டைப் பிறவிகளாகும்.
4. ஓடையில் ஓடும் நீரைப் போன்றிருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு தடவையும், கற்களால், அந்த ஓடையின் நீரோட்டம் தடைப்படும்போது, அது அந்தக் கற்களை உடைத்துச் செல்லவோ அல்லது அதனது போக்கை மாற்றிக் கொண்டோ, எப்போதும் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் நிலையிலிருக்கிறது. தடைகளினால், மேலே செல்லாமல் தேங்கி நிற்கும் நீர், அழுகியும், கெட்டுப் போயும் உள்ளது.
5. நேர்மையில்லாத வெற்றி, உப்பில்லாத சாப்பாடு போன்றதாகும். அது, உங்கள் பசியைத் தீர்க்கும்; ஆனால் ருசியாக இருக்காது.
6. ஒரு வேலையை, நூறு சதவிகிதம் மேலும் நன்றாகச் செய்வது, வெற்றிக்கானப் பாதையல்ல; ஆனால், நூறு

வேலைகளை, ஒரு சதவிகிதம் மேலும் நன்றாகச் செய்வதேயாகும்.

7. தோல்வியைப் பற்றி வருத்தப்பட வேண்டாம். நீங்கள் முயற்சி செய்யாமலிருக்கும்போது, தவறவிட்ட சந்தர்ப்பங்களை நினைத்துப் பாருங்கள்.
8. அன்பும், திறமையும் ஒன்று சேர்ந்து வேலை செய்யும் போது ஓர் அதிசயத்தை எதிர்பாருங்கள்.
9. நாம் வெறுக்கும் ஒன்றைச் செய்து, வெற்றி அடைவதைவிட, நாம் மகிழ்ச்சியுடன் செய்யும் ஏதாவது ஒன்றில், தோல்வியடைவதே மேல்.

உன்னை அறிந்து கொள்

1. நான் யார்? (நான், ஆதியும், அந்தமும் இல்லாத ஆன்மா; அதைச் செலுத்த ஒரு மனதும், அது வசிப்பதற்கான வீடாகிய உடலையும் உடையவன்.)
2. எனது வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்ன? (மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பது அல்லது சுற்றிலும் மகிழ்ச்சியை உற்பத்தி செய்வது?)
3. நான் விரும்புவதை அடைவதற்கு, எனக்கு தகுதி உள்ளதா? (ஒருவர், அவர் விரும்புவதை எப்போதும் அடைவதில்லை; ஆனால், பொதுவாக, அவருக்கு அவரது தகுதிக்கேற்றவை கிடைக்கிறது)
4. ஒரு வேலையை தேவைக்கதிகமாக செய்கிறேனா?
5. நான் விரும்புவதை அடைவதா அல்லது மற்றவர்கள் விரும்புவதை, அவர்கள் அடைவதற்கு, உதவி செய்வது எனது முதன்மையான எண்ணமாக உள்ளதா? (மற்றவர்களது ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்வதுதான் மிகவும் சிறந்த விருப்பமாகும்.)
6. நான் செய்வதை, நான் விரும்புகிறேனா அல்லது நான் விரும்புவதை நான் செய்கிறேனா? (முதலில் கூறப்பட்டதுதான் உன்னதமான வாழ்க்கைக்கு, ஒரு அவசியமான முன் தேவையாகும்.)
7. நான் வாழ்வதற்காகச் சாப்பிடுகிறேனா அல்லது சாப்பிடுவதற்காக வாழ்கிறேனா?
8. எனது வருடங்களுக்கு, நான் வாழ்க்கையைக் கூட்டு கிறேனா அல்லது எனது வாழ்க்கைக்கு வருடங்களைக் கூட்டுகின்றேனா?
9. நான் ஒரு முதலாளியா அல்லது கவனிக்கும் பொறுப் புடையவரா?

3. சாதுவும், தேளும்

அவருடைய சில சீடர்களுடன், ஒரு சாது, அவரது காலைக் குளியலுக்குச் சென்றார்.

அந்த சாது, தண்ணீரில் அவரது உள்ளங்கையை வைத்தவுடன், அந்த நீரின் வேகத்தோடு மிதந்து வந்த ஒரு தேள், அவரைக் கொட்டி விட்டது.

அந்த சாது, அவரது உள்ளங்கையிலிருந்து அந்தத் தேளை எடுத்து, அதைத் திரும்பவும் தண்ணீரில் தூக்கி எறிந்தார். அந்தத் தேள் மீண்டும், தண்ணீரில் வேகத்தில் மிதந்து வந்து, அந்த சாதுவை மீண்டும் கொட்டியது. மீண்டும் ஒரு முறை, அந்த சாது, அந்தத் தேளைத் தண்ணீரில் தூக்கி எறிந்தார்.

மூன்றாவது தடவையாக, அந்தத் தேள், முன்போலவே அந்த சாதுவைக் கொட்டியது. அந்த சாது, மறுபடியும் அந்தத் தேளைத் தண்ணீரில் விட்டார்.

இதற்குள், அந்த சாது, மிகுந்த வலியினால் பாதிக்கப் பட்டார்; அவரது குளியலை முடித்துக் கொண்டு, அவர் திரும்பிய போது, அவருடைய சீடர்கள், அவரிடம், முதல் தடவை அந்தத் தேள் அவரைக் கொட்டியதும், அவர் ஏன் அதைக் கொல்லவில்லை என்று கேட்டனர்.

அந்த சாது, மென்மையாகப் புன்னகை செய்துவிட்டுப் பதிலளித்தார்,- "அந்தத் தேளுடைய குணம் (தர்மா) கொட்டுவது; அது, அந்தக் குணத்தை விடுவதற்குச் சம்மதிக்கவில்லை. மன்னிப்பும், வன்முறை இல்லாமையும், ஒரு சாதுவின் தர்மமாகும். ஒரு தேள், ஒரு சாதாரண ஜந்து, கொட்டுவது என்ற அதன் தர்மத்தை விடாப்பிடியாகக் கடைப்பிடிக்கும்போது, நான் எவ்விதம் எனது தர்மத்தைக் கைவிட முடியும்?

பயிற்சி எண் – 3

உன்னை அறிந்து கொள்

1. உங்களை உண்மையிலேயே நேசிக்கும் மூன்று நபர்களின் பெயர்கள்?

   ....
   ....

2. நீங்கள் உண்மையாக நேசிக்கும் மூன்று நபர்களின் பெயர்கள்?

   ....
   ....

3. உங்களால் மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் செய்யப்படும் மூன்று செய்கைகளைக் குறிப்பிடவும்:

   ....
   ....

4. உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த மூன்று வகை உணவுகளை, வரிசையாகக் குறிப்பிடவும்:

   ....
   ....

5. கடந்தகால அனுபவங்களில், நீங்கள் மிகவும் ரசித்து, மகிழ்ந்ததைக் குறிப்பிடவும்:

   ....
   ....
   ....

6. நீங்கள் பெருமை கொள்கிற, உங்களது தனித்துவத்தின், மூன்று மதிப்பு மிக்கக் குணங்களைக் கூறவும்:

....

....

....

7. நீங்கள் தொலைத்துக் கட்ட விரும்புகிற, உங்களது தனித்துவத்தின் மூன்று வேண்டாத குணங்களைக் குறிப்பிடவும்.

....

....

....

8. உங்களது, மிகுந்த ஆர்வமுள்ள, மூன்று விருப்பங்களைக் குறிப்பிடவும்:

....

....

....

9. கடவுளின் கருணைக்கு, நீங்கள் நன்றியுடன் இருக்கும் வகையில் ஏற்பட்ட மூன்று சம்பவங்களைக் கூறவும்:

....

....

....

படி- 4

நேர்மறை சிந்தனை சக்தியை அடைவதற்கு

அறிமுக உரை

"சென்று கொண்டிருக்கும் பாதை கடினமாக இருந்தால், கடினமானவர்களே முன்னேறுகிறார்கள்" என்பது எல்லாருக்கும் பொதுவாகக் கூறப்பட்ட, மிகவும் தெரிந்த வாக்கியமாகும். நம் மீதும், நமது திறமையான முயற்சியின் மீதும் நம்பிக்கை வைத்திருப்பதே, நமது குறிக்கோளை அடைவதற்குப் போதுமானது. நேர்மறை சிந்தனை, குறிக்கோளை அடைவதற்கு மட்டுமல்லாமல், ஒரு மகிழ்ச்சியான, உற்சாகம் நிறைந்த சூழ்நிலையை நம்மைச் சுற்றிலும் உண்டாக்கவும் உதவுகிறது.

சாதகமான உணர்ச்சிகள், நமது உடல் நலத்திற்கும், மகிழ்ச்சிக்கும் மிகவும் அவசியமானவை; அவை, நமது தினசரி நடவடிக்கைகளை மேலும் மேம்படுத்துகின்றன. நமது, ஆழ்ந்து, ஆராய்ந்து செய்யப்படுகிற முயற்சியால், இவற்றை, மேன்மேலும் திறனுள்ளதாக வளர்க்க வேண்டும். அதே சமயத்தில், எதிர்மறையான எண்ணங்களைக் களைவது மிகவும் அவசியமாகிறது. நேர்மறையான சிந்தனையைத்

தொடர்ந்து வளர்த்து வருவது, சாதகமான எண்ணங்களை உற்பத்தி செய்து; உங்கள் செயல்முறைகளை சாதகமான மனப்பாங்கிற்கு மாற்றி, உறுதியாகச் செயல்படும் வழிகளில் உங்களை அழைத்துச் செல்கிறது. எது எப்படியிருந்த போதிலும், நீங்கள் நினைப்பது போலவே, நீங்கள் உணர்ந்து செயல்படுகிறீர்கள். இருந்தாலும், சாதகமான விளைவுகளுக்கு, நேர்மறையான சிந்தனை மட்டும் போதாது; உறுதியான மனப்பான்மையையும் சாதகமான செயல்பாங்கையும் முடிவை மனதில் கொண்டு, நடைமுறையில் பின்பற்ற வேண்டும்.

நேர்மறை சிந்தனையின் கோட்பாடு

நேர்மறை சிந்தனை என்பது, நீங்கள் செய்யும் செயல்கள் மீது உங்களுக்குள்ள நம்பிக்கையைப் பிரதிபலிக்கின்ற, உங்கள் மனத்தின் ஒரு நிலையாகும். அது, உங்களது உள்ளார்ந்த, தானாகவே ஏற்படும் உணர்ச்சிகளை உற்பத்தி செய்கிறது; அந்த உணர்ச்சிகள், தேவைப்படுகிற தூண்டுதலுக்கு ஒய்வை அளிக்கின்றன. உணர்ச்சிகள் தூண்டப்படும்போது, உங்களது குறிக்கோளையடைய, அம்மாதிரியான தூண்டும் உணர்வு மிகவும் வலிமையாகச் செயல்படுகிறது.

நேர்மறையான உணர்ச்சிகளும், நேர்மறையான செயல்களும், உறுதியான எண்ணங்களிலிருந்து மட்டுமே வெளியே வர முடியுமென்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். எதிர்மறையான எண்ணங்கள் வெளியிடாமல், உள்ளுக்குள்ளேயே அடக்குதல், நேர்மறையான உணர்ச்சிகளை உண்டு பண்ணுதல், சுற்றிலும் உற்சாகத்தைப் பரப்புதல் ஆகியவை, நேர்மறை சிந்தனையின் நோக்கங்களாகும்.

நேர்மறை சிந்தனையின் அனுகூலங்கள்

ஒரு தனிமனிதருக்கும், ஒரு குழுவிற்கும், இத்தகைய எளிதான, ஆனால் சக்தி வாய்ந்த முறையைப் பின்பற்றுவதால், தெளிவான பயன்கள், இயற்கையாகவே உண்டாகின்றன. அவற்றில் சில, கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- ஒரு தனிமனிதருடையதும், ஒரு குழுவினுடையதுமான குறிக்கோள்கள், எளிதாக, சிறந்த பயனைத் தரும் நிலையில், வெற்றி அடையப்படுகின்றன.
- சரியான தூண்டுதல், உன்னதமான வெளிப்பாடுகளை, உற்சாகத்துடன் உற்பத்தி செய்கிறது.
- மனதின் சக்தியை, மிகச் சிறந்த முறையில் பயன்படுத்த உதவுகிறது. அவ்வாறில்லாவிட்டால், அவை வெளி வராமல் இருக்கின்றன.
- நேர்மறையான உணர்வுகள், உடல் இரசாயனங்களை, மிகச் சிறந்த சரிசம நிலையில் வைத்திருக்கின்றன; நல்ல தேக வளத்தையும், மன அமைதியையும் அளிக்கின்றன.
- நேர்மறையான முறையில், கடினமான பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க, நமது மனம் ஆயத்தமாக்கப்படுகின்றன.
- அது, மனதிற்கு உவப்பான ஒரு தனித் தன்மையின் அடிப்படைப் பகுதியாகும்.
- சாதகமான மனநிலையைத் தொடர்ந்து பின்பற்ற, மனித மனதின் நுட்பங்களைப் புரிந்து கொள்ளுதல் மிகவும் முக்கியம். அதன் செயல்முறை கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ளது:
- வெளிப்புற சூழ்நிலையிலிருந்தோ அல்லது உள்ளுக் குள்ளிருந்தோ, பலவிதமான ஊக்கமூட்டும் உணர்வுகள், மூளையினால் பெறப்படுகின்றன.

- நமது ஐம்புலன்களால் இவை அறியப்பட்டு, மூளைக்கு தூண்டுதல்களை அனுப்புகின்றன.
- எண்ணங்களை மதிப்பிடும் செயல்முறை, நமது தூண்டுதல்களை, நல்லவை, கெட்டவை, நடுநிலை குணமுள்ளவை என்று வகைப்படுத்துகின்றன.
- எண்ணங்கள், தேக சம்பந்தமாகவும், இரசாயன மூலமாக வும் எதிர் செயல்களை உண்டாக்கி, செயல்முறையை உற்பத்தி செய்கிறது.

இந்த, முழுமையான செய்முறையில், சரியான செயல் முறைகள் விளைகிறதென்பதை, மிகவும் முக்கியமாக உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். எண்ணங்களை மதிப்பிடுவதில், நல்ல தூண்டுதல்களை ஒப்புக் கொள்வதும், கெட்டவைகளை விலக்குவதும், நடுநிலைமையிலுள்ள வற்றைப் புறக்கணிப்பதும் தேவையாகிறது. ஒரு மூன்று வழிமுறைகளைக் கொண்ட, எளிதான விதி, இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

- வெற்றியை அடைவதே உங்களது குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும்; ஏனெனில், எல்லோரையும் விடச் சிறப்பாக நீங்கள் இருக்க வேண்டுமென்கிற அவசியமான தூண்டுதலை, நீங்கள் உணர்கிறீர்கள்.
- வெற்றி கிடைக்குமென்று நீங்கள் நிச்சயமாக உணர்கிற, ஒரு குறிப்பிட்ட கடினமான வேலையின் மீது, உங்கள் மனதை ஒருமைப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் மீது நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்; வெற்றி உங்களை வந்தடையும் என்று தொடர்ந்து நினையுங்கள்.

நேர்மறையான உணர்ச்சிகளையும், நேர்மறையான எண்ணங்களையும் உற்பத்தி செய்யக்கூடிய, ஒன்பது எளிதான முறைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டள்ளன.

நேர்மறையானவற்றை தேர்ந்தெடுங்கள்

'மனம் போல் மார்க்கம்' என்பதை நினைவிலிருத்திக் கொள்ளுங்கள். அதனால், நீங்கள் என்ன படிக்கிறீர்கள், எதைக் கேட்கிறீர்களென்பதைத் தேர்ந்தெடுங்கள். மனதினுள் செல்லும் எண்ணங்கள், நேர்மறையாக இருந்தால், மனதிலிருந்து வெளிவருவதும், அதே போன்று இருக்கும். உறுதியாகவும், உற்சாகத்துடனும், நன்மையே நடக்குமென்று நம்புகிறவர்களிடமும், நட்புறவுடன் இருங்கள். நல்ல நண்பர்களுடனிருப்பது, நல்ல பயன்களைத் தருகிறது.

நேர்மறையான வார்த்தைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

- 'நான்' என்று சொல்வதைத் தவிர்க்கவும்; 'நீங்கள்', 'நாம்' என்ற சொற்களை, ஓர் உரையாடலில் அடிக்கடி உபயோகிக்கவும் வேண்டும்.
- உரையாடலின்போது, ஒரு வாக்கியத்திற்கு முன்பாக, 'இல்லை' என்ற சொல்லை, உபயோகிக்க வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக, 'ஆமாம்' என்ற சொல்லை உபயோகிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- 'அப்படி இருந்தால்' என்ற சொல்லை உபயோகிப்பது, சந்தேகங்களை உண்டு பண்ணுகிறது; எதிர்மறையான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகிறது. அதைத் தவிர்க்கவும். அதற்குப் பதிலாக, 'எப்போது' என்ற சொல்லை உபயோகியுங்கள். உதாரணமாக, வளைக்குள் கோல்ப் பந்து செல்லும்போது, நமது பக்க மதிப்பெண் 4-2 ஆக இருக்கும்.
- உங்களது உரையாடலை, இப்படிச் சொல்லி ஆரம்பிக்க வேண்டாம். ''நான், உங்களது வார்த்தைகளை ஒப்புக் கொள்ள மாட்டேன்.'' பேசிக் கொண்டிருக்கும் விஷயத்தைப் பற்றி, உங்கள் கருத்தை மட்டும் கூறுங்கள்;

அந்த நிலைமையை சீர்திருத்த என்ன செய்ய முடியு மென்றும் சொல்லுங்கள்.

- ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையைச் செய்ய முடியுமா அல்லது முடியாதா என்ற கேள்விக்குப் பதிலாக, 'முடியவே முடியாது' என்ற வார்த்தையை ஒருபோதும் உபயோகிக்க வேண்டாம். உங்களது படைப்புச் சக்தியை, அது, கிட்டத்தட்ட ஸ்தம்பிக்க வைக்கிறது.
- ''நான் அதைச் செய்ய முயற்சிக்கிறேன்'' என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக, ''நான் அதைச் செய்வேன்'' என்று கூறுங்கள். (அந்த வேலை, செய்வதற்குத் தகுதியாக இருந்தால்).
- பணத்தைப் பற்றி, ஓர் உறுதியான மனப்பான்மையை மேற்கொள்ளுங்கள். செல்வந்தராக இருப்பது, ஒரு பாவமல்ல. ஏழ்மை, ஒரு பயங்கரமான சாபமாகும்.

நேர்மறையான பேச்சுகளை விரும்புங்கள்

அன்பு, நட்பு, உற்சாகம் ஆகிய சாதகமான உணர்ச்சி களைப் பெறுவதற்கு, ஒரு முயற்சியை மேற்கொள்வது, மிகவும் அவசியமாகும். சில உபயோகமான குறிப்புகள்:

- எல்லாருக்கும், மகிழ்ச்சியுடன் வணக்கம் சொல்லுங்கள். நீங்கள் யாரையாவது சந்திக்கும்போது, சொந்த நிலையையோ அல்லது தகுதியையோ கருத்தில் கொள்ள வேண்டாம். எல்லாரையும் உண்மையான உவமையுடன் சந்தியுங்கள்.
- எல்லோரிடமும், ஏதாவதொரு நல்ல தன்மை இருக்கிறது. இந்தப் பழமொழிகளை பின்பற்றுங்கள்:

பார் - எல்லோரிடமும் உள்ள நல்ல தன்மைகளை மட்டும் (நல்லதை பார்)

சொல் - எல்லோரைப் பற்றியும் நல்லவற்றையே.
(நல்லதை சொல்)

கேள் - எல்லோரைப் பற்றியும் நல்ல விஷயங்களை.
(நல்லதை கேள்)

- சாதகமான ஒப்புதல்கள், உறுதியான உணர்ச்சிகளை, உயர்வாக்குகின்றன. அது, அடிப்படையில் தனித் தன்மை யினாலோ அல்லது தானே ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் உணர்வோ ஆகும். காலையில் நீங்கள் எழுந்திருக்கும் போதும், ஒரு நாளில் பல சமயங்களிலும், உங்களுக்கு நீங்களே, உற்சாகத்துடன் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள், ''புதிய ஆரோக்கியத்திற்கும், புதிய வெற்றிகளுக்கும், இன்று ஒரு புதிய நாள். நான் மிகவும் உயர்ந்தவனென்று உணருகிறேன்.'' இந்த ஒப்புதலை, 21 நாட்கள் உபயோகித்துப் பார்க்கவும்; உங்களது எண்ணத்தில், அது, எவ்வளவு பெரிய மாற்றத்தை உண்டுபண்ணுகிறது என்று பாருங்கள்.

- உங்களது பேச்சில், எதிர்காலத்தைக் குறிக்கும் வார்த்தை களைப் பேசாமல், நிகழ்காலத்தைக் குறிக்கும் வார்த்தை களையே உபயோகிக்கவும். ''எனது தலைவலி போய் விடலாம்'' என்று கூறுவது உங்கள் தலைவலியை, மேலும் அதிகப்படுத்தவே செய்யும். இந்த மாதிரி எதாவது சொல்லுங்கள், ''எனது தலை தெளிவாக உள்ளது, மிகவும் நல்ல தெளிவுடனிருக்கிறது.''

- ''நீங்கள் எப்படியிருக்கிறீர்கள்?'' என்ற கேள்விக்குப் பதிலாக (இந்தக் கேள்வி, வழக்கமாக, நட்புக்காகக் கேட்கப் படுவதாகும்) ''ஏதோ இருக்கிறேன்'' அல்லது ''பரவாயில்லை'' ''சரியாக இருக்கிறது'' என்று ஒரு போதும் கூறாதீர்கள். அதற்குப் பதிலாக, ''மிகவும் நன்றாக இருக்கிறேன்'' ''உலகத்தின் மீது இருக்கிறேன்'' ''இதை

விட நன்றாக இருக்க முடியாது'' ஆகியவைகளை உபயோகித்துப் பாருங்கள்.

- செய்தித்தாள்களில் தினமும் வருகின்ற துன்பமயமான நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றியே பேச வேண்டாம். வாழ்க்கையில், பேசப்படுவதற்காக, எவ்வளவோ நல்ல விஷயங்களும் இருக்கின்றன.

உயர்ந்த எண்ணங்களை ஊட்டுகிற பாடல்களை ரசித்து, மகிழுங்கள்

ஒரு சாதகமான நிலையில், உங்களது நாளை ஆரம்பிக்க, ஒரு சிறந்த வழி, உயர்ந்த எண்ணங்களைத் தூண்டும் சங்கீதத்தைக் கேட்பதாகும். அது, புத்துணர்ச்சியை அளிப்பதாகவும், உயர்ந்த எண்ணங்களை ஊட்டுவதாகவும் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் விரும்பிப் பாடுகிற பாட்டு, எளிதானதொன்றாகவும் இருக்கலாம் - ''ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு வழியிலும், நான் மேலும் நல்லவனாகிக் கொண்டிருக்கிறேன் --- மேலும், மேலும் நல்லவனாக''.

அடிக்கடி புன்னகையுங்கள், சிரியுங்கள்

- உண்மையிலேயே, சிரிப்பு ஒரு சித்த மருந்தாகும். உங்களை மட்டுமல்லாது, உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும் சேர்த்து, குணப்படுத்துகிறது.
- ஒரு மனம் திறந்த சிரிப்பு, உங்களது மனதையும், உடலையும் நல்ல நிலையில் இருத்தி, அற்புதங்களைச் செய்கிறது; முகத்தைச் சுளித்து, வெறுப்பைக் காட்டுவதற்கு எடுக்கப்படும் தசைநார்களின் சக்தியில், 1/5 பாகமே, சிரிப்புகாக எடுக்கப்படுகிறது என்பது ஆச்சரியகரமாக உள்ளது.

- ஓர் உண்மையான, நகைச்சுவை உணர்வை வளரச் செய்து கொள்ளுங்கள்; உங்களைப் பார்த்தே சிரிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- அடிக்கடி புன்னகை செய்யக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். மனிதனால் மட்டுமே சிரிக்க முடியுமென்பதை, நினைவில் வைத்திருங்கள்.
- மற்றவர்களையும் புன்னகை செய்ய வையுங்கள்.

எல்லாவற்றிலும் சாதகமானதையே பாருங்கள்

- பாதி நிரம்பியுள்ள டம்ளரை, பாதி நிறைந்திருப்பதாக அறிந்து கொள்ளவும்; பாதி காலியாக உள்ளது என்றல்ல.
- ஒவ்வொரு பாதகமான சூழ்நிலையிலும், ஒரு சந்தர்ப்பத் திற்காகத் தேடிப்பாருங்கள். தோல்விகளிலிருந்தும் எப்போதும், எதையாவது கற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- ஒரு சூரிய கடிகாரம் போன்று செயல்படுங்கள்; நிழலாக உள்ள (துக்ககரமான) நேரங்களைக் கணக்கிடாமல் உங்களது சூரிய வெளிச்சம் நிறைந்த (மகிழ்ச்சிகரமான) நேரங்களை மட்டும் கணக்கிடுங்கள்.
- குற்றம் கண்டுபிடிப்பதை, உங்களது பொழுது போக்காக வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

மனத்தளர்ச்சியுடன் இருக்காதீர்கள்

நீங்கள் கவலையினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும்கூட, அந்நிலையிலேயே தொடர்ந்து இருக்காதீர்கள். இங்கே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் எளிய முறைகளை முயற்சி செய்யவும்.

- உங்களைக் கஷ்டப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிற ஏதாவது ஒன்றைப் பற்றி நினைப்பதை எப்படி நிறுத்திக் கொள்வ தென்று, நீங்கள் வியப்படையலாம். உங்களது, ஒரு

குறிப்பிடத்தக்க வெற்றியைப் பற்றிய மகிழ்ச்சிகரமான நினைவிற்கு, உங்களது எண்ணத்தை, ஒரு சிறிய முயற்சியினால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும். சில வினாடி களில், சோர்வடையச் செய்யும் எண்ணங்கள் உருகி, மறைந்து செல்வதை, நீங்கள் இந்த விதத்தில் உணர்வீர்கள்.

- நீங்கள் உண்மையில் விரும்கிற, முழுமனதுடன் ஈடுபடுத்திக் கொள்கிற, ஏதாவது ஒன்றில், கவனம் செலுத்துங்கள்.
- ஒய்வாக இருப்பதை, வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்; இது சோர்விற்கு சக்தி வாய்ந்த மருந்தாகும்.

நேர்மறையான சிந்தனையை மனதில் ஆழமாகப் பதியுங்கள்

உங்களது ஆஸ்திகளின், சாத்தியக்கூறுகளை, அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள்; கடன்கள், அவற்றின் எதிர்மறையான சக்தியை, மெதுவாக இழக்கும். உங்களது குறைகளைத் தீர்க்க எடுக்கும் எல்லாவிதமான முயற்சிகளிலும், வீணாக மனதின் ஒருமித்த சக்தியை இழக்காமல், உங்களிடமுள்ள நல்லதை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதே போன்று, உங்களுக்குக் கீழ் பணிபுரிபவர்களிடத்திலும் செய்யுங்கள்; அவர்களது வளர்ச்சியும், உங்களைச் சேர்ந்ததாகும்.

உங்களிடத்திலும், உங்களது இலக்கை அடைவதிலும் உறுதியான நம்பிக்கையுடனிருங்கள்

- ஓர் உறுதியான இலக்கை உருவாக்கிக் கொண்டு, அதை எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எப்பொழுதெல்லாம் முடிகிறதோ, அப்பொழுதெல்லாம், அதைத் தொடர்ந்து பார்க்கவும், காலையில் முதல் வேலையாகவும், இரவில்

நீங்கள் உறங்கப் போகும் முன்பு செய்யும் இறுதி வேலையாகவும் அது இருக்க வேண்டும்.

- எவ்விதம், எப்போது, என்ன வழிகளில் உங்கள் இலக்கை யடைய போகிறீர்கள் என்பதை, மிக்க கவனத்துடன் திட்டமிடுங்கள். உங்களது திட்டம் வெற்றியடைவதற்கு, தேவையான அளவு நேரம் ஒதுக்கிவிட்டு, ஒரு குறிப்பிட்ட தேதியைக் குறித்து வையுங்கள்.
- உங்களது இலக்கிற்குத் தேவையான, திறனறிவை, முதலில் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- வாழ்க்கையில், அனைத்தையும் உள்ளடக்கியுள்ள உங்களது குறிக்கோளை, தொடர்ந்து உங்கள் மனதில் வைத்திருந்து, திட்டத்தைச் செயல்படுத்துங்கள்; அதை, உங்களது 'முழுமையான குறிக்கோளுக்கு' வழிகாட்டுமாறு செய்யுங்கள்.
- உறுதியான உணர்ச்சிகள், அழுத்தமான நம்பிக்கை, விசுவாசம், முழுமையான உற்சாகத்துடன் கூடிய தன்னம்பிக்கை ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பிறகு, அதைச் செயல்படுத்துங்கள்!
- எளிதாக, எப்போதும், எதையும் விட்டு விடாதீர்கள்.

முடிவுரை

ஒரு நேர்மறையான சிந்தனை வளருவதற்கு, நேர்மறையான எண்ணம் சாவியாக இருக்கிறது; அதில்லாமல், செயல்கள் சாதகமாக இருக்க முடியாது, அதாவது, நல் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறதாக இருக்க முடியாது. அதனால், எண்ணத்தி லும், பேச்சிலும், செயலிலும், வாழ்க்கையின் இலக்குகளை அடைவதற்காக, உறுதித் தன்மையிருக்க வேண்டும்.

வெற்றிக்கான ஒன்பது தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமைகள்

1. நீங்கள் திட்டமிடுவதில் தோல்வியடைந்தால், தோல்வியடைவதற்காக நீங்கள் திட்டமிடுகிறீர்கள்.

ஆனன்

2. அன்பு பெறும் தகுதியில்லாதவர்களுக்கு, அன்பு அவசியமாகத் தேவைப்படுகிறது.

மேரி க்ரோலி

3. மற்றவரை அறிந்திருப்பவர் கெட்டிக்காரர்; தன்னையே அறிந்திருப்பவர் அறிவாளி.

லாவோட்சு

4. நாம் நிச்சயிக்க வேண்டியது, நாம் எவ்வளவு மதிப்புடன் இருக்கிறோம் என்பதைவிட, நமக்கு எவ்வளவு மதிப்பு இருக்கிறது என்பதைத்தான்.

ஸ்காட் பிட்ஜரால்டு

5. ஒரு தந்தைக்கு குழந்தை கிடைப்பது எளிது. ஆனால் குழந்தைகளுக்கு உண்மையான தந்தை கிடைப்பது கடினம்.

போப் ஜான்பால் 22

6. அவரது அனுபவத்திலிருந்து யார் ஒருவர் கற்றுக் கொள்கிறாரோ, அவர் ஓர் அறிவாளி - மற்றவர்களது அனுபவத்திலிருந்து கற்றுக் கொள்கிறவர், மிகச் சிறந்த அறிவாளியாகிறார்.

கன்ப்யூசியஸ்

7. கருத்து வேறுபாட்டுத் தன்மையில்லாமல், உங்களால் கருத்து வேறுபாடு கொள்ள முடியும்.

ஆனன்

8. தண்ணீருக்குள் விழுவதால், நீங்கள் மூழ்குவதில்லை தண்ணீருக்குள்ளேயே இருந்தால்தான் நீங்கள் மூழ்குகிறீர்கள்.

கேவல்ட் ராபர்ட்

9. மற்றவர்கள் விரும்புவதை, அவர்கள் அடைவதற்கு நீங்கள் உதவி செய்தால், வாழ்க்கையில் நீங்கள் விரும்பும் எல்லாவற்றையும், உங்களால் அடைய முடியும்.

சிக் சிக்ளர்

கணக்கியல் அறிவு நுட்பத்தின் ஒன்பது விதிகள்

1. உங்கள் மகிழ்ச்சியை நீங்கள் மற்றவர்களுடன் பங்கிட்டுக் கொண்டால் அது அதிகரிக்கவும், பெருக்கவும் செய்கிறது.
2. அறிவுதான் ஒரேயொரு ஆஸ்தி, - நாம் எவ்வளவு அதிகமாக உபயோகிக்கிறோமோ, அவ்வளவு குறைவாக நாம் இழக்கிறோம்.
3. நான் விரும்புகிறேன் + நான் நம்புகிறேன் = நான் வெற்றி பெறுகிறேன்.
4. திறன் – நம்பிக்கைத்தன்மை = கடன்
5. ஆற்றல் – பணிவு = கர்வம்.
6. அறிவு + திறன் + மனப்பான்மை = ஆற்றல்.
7. நமது வெற்றியில் 20 சதவிகிதம் பொறுப்புள்ள செய்கைகளில், 80 சதவிகிதமுள்ள நமது முயற்சி செலவழிக்கப்படுகிறது.
8. மருந்து + தியானம் = நல்ல தேக ஆரோக்கியம்
9. தன் முயற்சி × தெய்வீக அருள் = வெற்றி*

*பெருக்கலில் உள்ள ஏதாவது ஒன்று சைபராக இருக்குமானால் அதனால் வரும் விளைவும் சைபராகவே இருக்கக் கூடும்.

4. மூன்று கல்வெட்டுபவர்கள்

பழங்காலத்தில், நல்ல நாட்களில், அரசர்கள், அவர்களது ராஜ்யத்திலுள்ள பல இடங்களுக்கு, மாறுவேடத்தில் சென்று, பிரஜைகளின் நிலைமைகளை கண் கூடாகப் பார்ப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தனர். அரசர் விக்கிரமாதித்தரும், அவ்வாறு மாறுவேடத்தில் மாலை வேளைகளில், ராஜ்யத்தின் பல பாகங்களிலும் நடந்து செல்வதை மிகவும் விரும்பினார்.

ஒரு நாள், அரசர் ஒரு கிராமத்திற்குச் சென்றார். அங்கு, சில மனிதர்கள், கல்வெட்டும் வேலையில் ஈடுபட்டிருந்தனர். ஒரு மனிதர், வாழ்க்கையில் மிகவும் சலித்துப் போனவர் போல் தோற்றமளித்தார். ஆனால் அவரும் மற்றவர்களைப் போல் கற்களை வெட்டிக் கொண்டிருந்தார். அரசன் அம்மனிதரை அணுகினார். அரசர், அவரைக் கேட்டார், "மகனே, நீ என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறாய்?" அம்மனிதர், கடுகடுப்பாகப் பதிலளித்தார், "உங்களால் பார்க்க முடியவில்லையா, நான் கற்களை வெட்டிக் கொண்டிருக்கிறேன்." ஏன் அவர் அம்மாதிரி செய்கிறார் என்று அரசர், அவரைக் கேட்டார்.

அம்மனிதர் பதிலளித்தார், "எனக்கு வயிறு என்று ஒன்று நிரப்புவதற்காக இல்லையா? நான் விரும்புகிறேனோ, இல்லையோ எனது வாழ்க்கைப் பாட்டைப் பார்த்துக் கொள்வதற்காக நான் சம்பாதிக்க வேண்டியுள்ளது; அப்போதுதான் எனது பசியை என்னால் தீர்க்க முடியும்." அவரது ஆழ்ந்த வெறுப்பு நிறைந்தப் பார்வையின் காரணத்தைப் பற்றி அரசர் மேலும், அவரிடம் விசாரித்தார். அம்மனிதர் கூறினார், "எனது கைகளிலுள்ள கொப்புளங்களை நீங்கள் பார்க்கவில்லையா? ஆனால், இந்தப் பாவ வயிறு,

இம்மாதிரியான மகிழ்ச்சியற்ற வேலைகளைச் செய்ய வைக்கிறது.'' அரசர், அம்மனிதரை மெதுவாகத் தட்டிவிட்டு, உற்சாகத்துடன் இருக்குமாறு கூறினார்.

பிறகு, அரசர் மற்றொரு மனிதரிடம் சென்றார்; அம்மனிதரும் கற்களை வெட்டிக் கொண்டிருந்தார். அம்மனிதர், ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான நிலையிலிருப்பது நன்றாகத் தெரிந்தது; ஒரு பிரசித்திபெற்ற பஜனின் (தெய்வீகப்பாடல்) பாட்டைத் தனக்குள் மெதுவாக வாய் திறவாது, முணுமுணுத்துக் கொண்டிருந்தார். முதல் மனிதரிடம் கேட்டது போலவே, அரசர் அந்த இரண்டாவது நபரிடமும் விசாரித்தார். அம்மனிதர் கூறினார், ''இந்தக் கற்களை வெட்டுகிற, பெருமைக் குரிய வேலையை எனக்குக் கொடுத்ததற்காக, நான் மகிழ்ச்சியுடனிருக்கிறேன்; என்னால் வெட்டப்படும் இந்தப் பெரிய கற்களிலிருந்து ஓர் அழகான கிராமம் வெளிவரப் போகிறது. நான் செய்து கொண்டிருக்கும் வேலையை, மகிழ்ச்சியுடன் செய்வதால் நான் உண்மையிலேயே ஆனந்தமாக இருக்கிறேன்.'' இதைக் கேட்டு, அரசர் மிகவும் சந்தோஷப்பட்டு, அம்மனிதரின் மனப்பாங்கைப் பராட்டினார்.

அதன் பின்னால், அரசர் வேறு ஒரு மனிதர், ஒரு பெரிய கல்லை வெட்டிக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டார். அம்மனிதர் பேரின்பத்தில் மூழ்கி, ஒரு மெய்மறந்த நிலையில் இருந்தார். செதுக்கப்பட்டிருந்த கடவுளின் மிக அழகான சிலையைப் பார்த்து மீண்டும், மீண்டும் பாராட்டிக் கொண்டிருந்தார். இந்த மனிதனின் செயல் நுணுக்கத்தைக் கண்டு, அரசர் மிகவும் கவரப்பட்டார்; மிக நேர்த்தியாகவும், மிகுந்த அழகுடனும் கடவுளைக் கல்லில் செதுக்கும் இந்தச் சிற்பக் கலையை, அம்மனிதர் எங்கு கற்றார் என்று, அரசர் அவரிடம் கேட்டார். அம்மனிதர் மிகவும் பணிவுடன் கூறினார், ''இந்தச்

சிற்பத்தைச் செதுக்கியதற்காக எந்தப் பெருமையையும் தயவு செய்து எனக்குக் கொடுக்க வேண்டாம். எவ்வாறு மனிதன், கடவுளின் மூர்த்தியை (சிலையை) வடிவாக்க முடியும்?'' அம்மனிதனின் பணிவுத் தன்மையைக் கண்டு, அரசர் மிகவும் ஆனந்தமடைந்தார்; ஆனால், அவர் கூறியதன் பொருளை விளக்குமாறு, அரசர் அம்மனிதரிடம் கேட்டார். அரசர் பல தடவைகள் வலியுறுத்திய பின்னரே, அம்மனிதர் பதிலளித்தார், ''நீங்கள் பாருங்கள், பெரியவரே, கடவுளின் உருவம் அந்தக் கல்லினுள் ஏற்கெனவே இருந்தது. மிகுதியுள்ள கற்களையே நான் செதுக்கினேன். இந்தக் கோவிலைக் கட்டுகிறபோது, நான் இந்த வேலையை செய்வதற்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதை எண்ணி, நான் மிகவும் ஆனந்தப் படுகிறேன்.'' அரசர் அவரிடம் ''மிகவும் நன்றாகச் செய்திருக்கிறாய் மகனே!'' என்று கூறிவிட்டு, விடை பெற்றுக் கொண்டார்.

கற்களை வெட்டும் ஒரே வேலையைச் செய்யும் அந்த மூன்று மனிதர்களின் மனப்பான்மையை நீங்கள் எவ்வாறு வேறுபடுத்துவீர்கள்?

ஒரு முழுமையான, எதிர்மறை மனப்பான்மை யுடனுள்ள முதல் மனிதரை ''பணத்திற்காக வேலை செய்கிறவர்'' என்று கூறலாம். இரண்டாவது மனிதர் ''மகிழ்ச்சி அடைபவர்'' எனலாம். மூன்றாவது ''மனிதரின் வாழ்க்கையைப் பற்றிய சாதகமான மனப்பான்மை, மிகவும் உயர்ந்தது; சமூகத்தின் நலனுக்காக, கொடுப்பவர்.'' இந்த முறைகளில் அவர்களைப் பிரிக்க வைத்தது என்ன என்றால், வேலையைப் பற்றிய அவர்களது மனப்பான்மையே யாகும்.

பயிற்சி எண் :4

தினமும் பரிசோதிக்கும் பட்டியல்

கண்டிப்பாகச் செய்ய வேண்டும் (முக்கியமான, அவசரமான செயல்கள், 2: நெருக்கடிகள், ஒன்றை முடிப்பதற்கான கடைசி நேரம்.)

(1) <u>முற்பகல்</u>

....

....

....

(2) <u>பிற்பகல்</u>

....

....

....

செய்ய வேண்டியது (முக்கியமான, ஆனால், மிகவும் அவசரமில்லாத செய்கைகள் 2: திட்டமிடுதல், உறவு முறைகளை உண்டாக்குதல்.)

(1) <u>முற்பகல்</u>

....

....

....

(2) <u>பிற்பகல்</u>

....

....

....

செய்ய முடியும் (முக்கியமானதல்ல, ஆனால் சிறிது அவசரமான செயல்கள்; மற்றவர்களுக்கு, கொடுக்க முடிகிற வேலைகள் 2: சில அழைப்புகள், தபால், அறிவிப்புகள், ஆதாயங்கள், முதலியவை.)

(1) முற்பகல்

....

....

....

(2) பிற்பகல்

....

....

....

படி-5

திறமையுடன் தொடர்பு கொள்ளுதல்

வெற்றியடைந்த எல்லா மனிதர்களும், சிறந்த, செய்தி பரப்பாளர்கள் **- ஆனன்.**

திறமையான தொடர்புகொள்ளுதலின் சிறப்பம்சம்

மனித உறவுகளின் தரத்தையும், தொழில் சார்ந்த செயலாற்று முறையின் நிலையையும், ஆணையிடுகிற, மிகவும் முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்று, செயலூக்க முள்ள செய்திகள் பரப்புதல் கலையாகும். வெற்றியுள்ள எல்லா மக்களும், உண்மையில், சிறந்த செய்தி பரப்பாளர்கள். செயலூக்கம் கொண்ட செய்திகள் பரப்பும் கலை, இவ்வாறு, வெற்றிக்கு, ஒரு அவசியமான முன் தேவையாக உள்ளது.

இரு நபர்களுக்கு இடையிலான எண்ணப் பரிமாற்றமானது இரு வழி போக்குவரத்து போன்றது. திட்டங்கள், உண்மை கள், எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மூலமாக, புரிந்து கொள்வ தும், புரிந்து கொள்ளப்படுவதுமான முறையாகும். அது, மக்களிடையேயுள்ள, ஒன்று சேர்க்கின்ற அறிவுத் திறனாகும்.

தெளிவான, சுருக்கமான, நேரடி முறையில், செய்தி களைப் பரப்புகிறத் திறமை, தனித்துவங்களுக்கு இடையே யுள்ள உறவுத் தன்மைகளுக்கும், ஒரு நிறுவனத்தினுடைய

திறமைமிக்க செயல்பாட்டு முறைக்கும், மிகவும் அவசிய மான, தேவையாகும். தலைவர்களுக்கும், நிறுவன இயக்குநர் களுக்கும், செய்ய வேண்டிய செயல் முறைகளைச் செய்து முடிக்க செய்திகள் பரப்புகிற திறமையை வளர்த்துக் கொள்வது, மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

சிறப்பாகத் தொடர்பு கொள்வது, ஒரு கலையாகும்; ஆழ்ந்து, ஆராயப்படுகிற முயற்சியினால், ஒழுங்கான, செயற்படுத்தும் முறையினாலும், அதை, வளரச் செய்ய முடியும், ஒழுங்கு முறையில் அமைக்கப்படுகிற, செயலூக்கத் தின் தன்மையை, மேலும் அதிகப்படுத்த, மிகவும் பயன் தருகிற முறை, மனித உறவுகளை, மூடுபனியால் மறைக்கிற தவறாகப் புரிந்து கொள்வதை எப்போதும் அனுமதிக்காததிற் கும், தனிமனிதர்களுக்கும் இடையேயுள்ள, செய்தி பரப்பின் பிளவிற்கும் நடுவே பாலமாக இருக்கிறது.

எந்த நிறுவனத்திலும், மனித சக்தியின் சிறப்பான தன்மையைப் பெறுவதற்கு, அது, ஒரு முக்கியமான காரணமாக இருக்கிறது.

செய்திகள் பரப்புவது, இரண்டு மனிதர்களுக்கிடையே ஏற்படுகிற ஒரு இரண்டு வழிகளில், தொழில் நடத்தும் முறையாகும்; அந்த இரண்டு மனிதர்களும் அவர்களது சொந்த வழியில் நினைக்கிறார்கள், கண்டுணர்தலையும், 'நான்' என்ற அகங்கார நிலைகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்ட மனப் பாங்கையும் உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். செய்திகள் பரப்புதலை அனுப்புபவரும், பெற்றுக் கொள்பவரும், ஒரு பொதுவான அலை வரிசை (நடப்பின் வேகத்தின்) மீது, இணக்கமுடன் இருக்கிறார்கள். அதன் பலனாக, ஒரு விருப்பமான நிலையிலுள்ள ஒத்துணர்வு அவர்களிடையே உண்டாக்கப்படுகிறது; மனோ தத்துவத்தின், இத்தகையப் பகுதிகளை, மனதில் இருத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஒருவருக் கொருவர் மீது ஏற்படுகிற உண்மையான இரக்கமும், கருணையும், ஒரு உகந்ததான சூழ்நிலையை, சிறந்த

முறையில் செய்திகளைப் பரப்புவதற்காகப் படைக்கிறது; இந்தச் சூழ்நிலை, 'மனதிலிருந்து' கிளம்பாமல், 'இருதயத்தி லிருந்து' கிளம்புகிறது.

அது, இவ்வாறு, மேலும் சிறந்த, தனித்துவங்களுக்கு இடையேயுள்ள உறவுமுறைகளை விளைவிக்கிறது; அது, நிறுவனத்தின் திறமையை அதிகரிக்கிறது; ஏனெனில், அதனால், மக்கள், அவர்களது வேலையில், மனதையும் ஆத்மாவையும் ஈடுபடுத்துகிறார்கள். எந்தத் துறையில் தலைவர்கள் இருந்தாலும், அவர்கள், அதனால், இருதயத்தி லிருந்து, உண்மையான கருணையுடனும், இரக்கத்துடனும், தொடர்பு கொள்ள முயற்சிக்கிறார்கள்.

துல்லியமாக இல்லாதத் தொடர்பு முறைகள், அர்த்த முள்ளதாக இருக்குமென்று எதிர்பார்க்க முடியாது; நடக்கக் கூடாதென்று நினைக்கிற விளைவுகளுக்கு, அது வழி காட்டுகிறது. உங்களை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டிருக் கிறார்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்த, முக்கியமானவற்றைத் திரும்பச் சொல்லுங்கள்; தெளிவாக்கியும், கேள்வி கேட்டும், சோதித்துக் கொள்ளுங்கள்; செய்திகளைப் பெறுகிறவர், நீங்கள் சொல்வதன் அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொண்டு, தெளி வாக இருக்கிறாரென்றும், தவறுதலாகப் புரிந்து கொள்வதற் கான சந்தர்ப்பங்கள் எதுவும் இல்லை என்பதையும் உறுதிப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தொடர்புகளின் மூலமாக வெளிப் படுகின்ற செய்கைகளில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

அதனால் வீணான முயற்சிகள், நடுவழியில் தெளிவான விளக்கங்களாலும், திருத்தங்களாலும் குறைக்கப்படுகின்றன. சிறந்தத் தொடர்பு முறைகளின் கடுமையான பரிட்சை, சரியான இணக்கங்கள் மூலமாகப் பெறுகின்ற விளைவுகளின் சிறப்புத் தன்மை மீது, சார்ந்திருக்கிறது.

தொடர்பு முறைகளின் வகைகள்

எழுத்து மூலமாகவும், பேச்சு மூலமாகவும் தொடர்பு கொள்ளுதல், நமது எண்ணங்களை மற்றவர்களுக்குத் தெரி விக்கும், இரண்டு பொதுவான வழிகளாகும். இவை, திறமை யாக எழுதுவதிலும், பேசுவதிலும், படிப்பதன் மூலமாகவும் கவனமாகக் கேட்பது மூலமாகவும், 'செய்தியைப்' புரிந்து கொள்கிற சக்தியையும், உட்படுத்துகிறது. அவற்றைத் தவிர, வழக்கமான பேச்சுத் தொடர்புகளும், பேச்சு இல்லாதத் தொடர்புகளும், சமநிலையில், முக்கியமானதாகும்.

திறமையாக எழுத, படிக்க, பேச நன்றாகக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டாலும், தொடர்பு கொள்தலின் ஒரு மிகவும் முக்கியமான பாகமான, கேட்கும் திறமைக்குக் குறைந்த கவனிப்பே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. 'உடல் சார்ந்த மொழி' யின் பொருத்தமும், சிறந்த முறையில் செய்திகள் பரப்புகிற கலையை வளரச் செய்வதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கத் தேவையாக உள்ளது. கடைசியாக, மௌனத்தைக் கடைப் பிடித்தல், செய்திகள் பரப்புவதின் மற்றொரு பிரிவாகும்; அதற்குத் தனிச் சிறப்புமிருக்கிறது.

எப்போதும் கவனத்துடன் பிறருடன் தொடர்பு கொள்ள வும்; ஏனெனில், செய்திகள் பரப்புவது மற்றவர்களிடையே, தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிற, ஒரு ஆற்றல் மிக்க அமைப்பாகும். நீங்கள் எத்தகைய மனிதர், நீங்கள் நினைக்கிற வழி, உங்களது மதிப்புகள் என்ன, என்பதைப் பற்றிய சில விஷயங்களை, அது, மற்றவர்களுக்குத் தெரிவிக்கிறது. உண்மையில், ஒரு தலைவர், மக்களின் மீது, அவரது தனித் துவத்தை, அவரது தொடர்பு முறையின் ஆழத்தின் மூல மாகவே, வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறார். அதனால், ஒருவர், அவர் என்ன செய்திகளைப் பரப்வதற்கு விரும்புகிறார் என்பதில், அவரது சொந்த மனதிலேயே, தெளிவாக இருக்க வேண்டும்; பிறகு, அந்த எண்ணங்களை, ஒரு தர்க்க அறிவுள்ள, வரிசை முறையில் அவற்றை மற்றவர்களுக்குத்

தெரியப்படுத்துவதற்காக, ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

சக்தி வாய்ந்த, தொடர்பு கொள்ளுதலின் தேர்ந்த வழிமுறைகள்

பேச்சுத் தொடர்பு முறை

நீங்கள் சொல்ல நினைக்கிற செய்தியின் சாராம்சத்தை யாவது, பெறுகிறவர் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார் என்பதை உறுதிப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். எப்போதும், திரித்துச் சொல்வதையும், தெளிவின்மையையும், நீக்குவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வழிகாட்டும் முறைகள் குறிப்பிடத்தக்கவை:

- எளிதான மொழியில் பேச முயற்சியுங்கள். தகுந்த வார்த்தைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். தெளிவற்றப் பேச்சையும், கொச்சை மொழியையும் தவிர்க்கவும்.
- பெறுகிறவரின் புரிந்து கொள்கிற திறமையிலும், அறிவுத் திறனின் நிலையிலும் பொருந்துமாறு, உங்களது செய்தியை, ஒழுங்கான முறையிலும், பொருத்தமாகவும் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதும், தேவைக்கு அதிகமாக வலியுறுத்துவதும் ஒரு விஷயத்தை அழுத்திச் சொல்வதற்காகத் தேவைப்படுகின்றன.
- தெளிவாகவும், சுருக்கமாகவும், பிறர் கேட்கும்படியான முறையிலும் உங்கள் பேச்சுகள் இருக்க வேண்டும்; நீங்கள் சொல்லும் கருத்து தெளிவாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- பங்கு கொள்கிறவர்கள், நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் 'நேரத்தை'த் தேர்ந்து எடுங்கள்.
- நீங்கள் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளப் பட்டிருக்கிறீர் களென்பதை உறுதிப்படுத்தும் விதமாக, உங்கள் கருத்து களைக் கேட்பவரைத் திரும்ப சொல்லச் சொல்லுங்கள்.

◆ எழுதப்பட்டுள்ள வரிகளுக்கிடையே, அந்த வரிகளில் இல்லாத விஷயங்களைப் தவிர்க்கவும். இது தவிர்க்க கூடியதாகும்.

இறுதியில், வார்த்தைகளை விடச் செயல்முறையே சிறந்ததாக இருக்கிறது. ஒரு விஷயத்தைக் கூறிவிட்டு, அதற்கு நேர்மாறான விஷயத்தைச் செய்யும் தலைவர்கள், மக்கள், அத்தலைவர்கள் என்ன செய்கிறார்களென்பதைக் 'கேட்கிற' வர்களாக இருக்கிறார்கள் என்று, விரைவில் தெரிந்து கொள் வார்கள். ஒருவர் என்ன சொல்கிறார் என்பதற்கும், அவர் என்ன செய்கிறார் என்பதற்கும் உள்ள வித்தியாசம், அந்த நபரின் தொடர்பு கொள்ளும் முறையின் நம்பத்தகுந்த இடை வெளியாகும். மக்கள், அந்தத் தலைவரை மனமார ஏற்றுக் கொள்வதில்லை என்பதில் விளைகிறது; இது, சிக்கலான நிலைமைகளில், ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

எழுத்து மூலம் தொடர்பு கொள்ளுதல்

எழுத்து மூலம் தொடர்பு கொள்ளுதல் அதிகமாக வழக்கத் தில் இல்லாவிட்டாலும் அது தொடர்பு கொள்ளுதலின் ஒரு முக்கிய முறையாகும்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகள் எழுத்து முறை தொடர்பு கொள்ளுதலை செம்மையாக்க உதவக்கூடும்.

◆ எளிமையான வார்த்தைகளையும் சொற்றொடர்களையும் உபயோகியுங்கள்.

◆ பொதுவாகப் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய வார்த்தைகளை உபயோகிக்கவும்.

◆ விளக்கும் படங்களையும், உதாரணங்களையும் உபயோகிக்கவும்.

◆ சிறிய வாக்கியங்களையும், பாராக்களையும் உபயோகிக்க வும் ஆடம்பரமான வார்த்தைகளும், மிகப் பெரிய

அறிக்கைகளும் பார்ப்பதற்கு நன்றாக இருக்கலாம், ஆனால், முக்கியமான குறிக்கோள், மக்களுக்குச் செய்திகளைச் சொல்வதேயாகும்; நீங்கள் பெற்றிருக்கும் அறிவுத்திறனின் மூலம் அவர்களைக் கவருவது அல்ல.

- செயல்திறனுடைய குரலில், நேராகச் செல்லும் முறையில், உதாரணமாக, ''1998-ஆம் வருடம், ஜூன் - 18-ஆம் தேதிக்குள், முழுமையான அறிக்கையை நான் விரும்கிறேன்.'' என்று கூறவும்; ''முழுமையான அறிக்கை, மிக விரைவில் கொடுக்கப்படும்'' என்று கூற வேண்டாம். திட்டவட்டமாக இருங்கள்.
- வார்த்தைகளை விட, எண்ணங்களை அழுத்திக் கூறவும்.
- மரபைச் சார்ந்த, சார்ந்தில்லாத கடிதங்கள், அறிக்கைகள், கூட்டங்களின் விவரங்கள், முதலியவற்றை ஒத்துக் கொள்ளப்பட்ட பல எழுத்து முறைகளைப் பின்பற்றி எழுதவும்.

நன்றாகக் கவனிக்கும் கலை

நாம் காதுகள் மூலம் கேட்கிறோம்; மனதின் மூலமாக 'அறிந்துணர்கிறோம்'. சிறந்த முறையில் கேட்பதாகிய கலையை, வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ள வழிமுறைகள், உதவக் கூடியவை:

- **அதிகமாகக் கேளுங்கள்: குறைவாகப் பேசுங்கள்:** ஒரே சமயத்தில் உங்களால் கேட்கவும், பேசவும் முடியாது. மிக அதிகமாகப் பேசுதல், சக்தியை இழக்கச் செய்கிறது.
- **மன அழுத்தமில்லாத சூழ்நிலையை உருவாக்குங்கள்:** ஓர் ஓய்வான நிலையிலுள்ள சூழ்நிலையை உருவாக்குங்கள். சௌகரியமான நிலையிலிருக்குமாறு, உற்சாகப்படுத்துங் கள். அவர் என்ன விரும்புகிறாரோ அதைச் சொல்ல விடுங்கள். அவரது பேச்சின் நடுவே, குறுக்கிட வேண்டாம்.

- **பேசுபவரிடம், அக்கறை காட்டுங்கள்:** அக்கறையுடன் பார்ப்பதும், அதைச் செயலில் காட்டுவதுமாக இருங்கள். ஒருவர் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது, அவரைத் தொடர்ந்து பேசச் சொல்லிவிட்டு, அதே சமயத்தில் தொலைபேசியில் பேசுகிற பழக்கம் நம்மில் பல பேருக்கு இருக்கிறது அல்லது பேசுபவரை இடைமறித்து, 'ஆமாம்', 'எனக்குத் தெரியும்', அல்லது 'சரி, எனக்குப் புரிகிறது' என்று சொல்பவர்களும் உண்டு. இத்தகைய வெளிப்பாடுகள், ஒரு நபர், பேசுபவரின் பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாலும், அதைக் கேட்பதில் அவருக்கு ஆர்வமில்லையென்பதைத் தெரிவிக்கிறது.
- **கவனம் மாறுவதைத் தவிர்க்கவும்:** ஒருவர் பேசும்போது, உங்கள் கட்டை விரல்களைக் காரணமின்றித் திருப்புதலையும், மேஜை மீது தட்டுவதையும் அல்லது காகிதங்களை மாற்றியமைப்பதிலும், உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டாம்.
- **அழுத்தமாக இருங்கள்:** மற்றவரது கருத்தைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சிக்கவும். முடிவு செய்யப்பட்ட தீர்மானங்களினால், ஒருதலைப்பட்சமாக இருக்க வேண்டாம்.
- **பொறுமையில்லாமல் இருக்க வேண்டாம்:** ஒரு பேச்சாளரை, விரைவாக, அவரது கருத்தைத் தெரிவிக்குமாறு, அவசியமின்றி, அவசரப்படுத்த வேண்டாம்.
- **சாந்தமாக இருங்கள்:** ஒரு உரையாடலின் போது, நீங்களும் எரிச்சலடைய வேண்டாம், அல்லது, மற்றவருக்கும் எரிச்சலூட்ட வேண்டாம். விவாதங்களும், குறை கண்டு பிடித்தலும் வேண்டாம்: இரண்டு நபர்களிடையே நடக்கும் உரையாடல், ஒரு சொற்போராக, ஒரு கருத்தை நிரூபிப்பதற்காக, மாற வேண்டாம். நீங்கள் ஜெயித்து விட்டதாக நினைக்கலாம். ஆனால், உண்மையில், நடைமுறையில் தோற்றுவிட்டீர்கள். எப்படியிருந்தாலும்,

பொதுவான இடங்களில், ஒரு நபரைக் குறை சொல்ல வேண்டாம்.

- **விளக்கங்களைத் தெளிவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்:** இது ஒரு பேச்சாளரை, மேலும் இதயம் திறந்து பேச, உற்சாகப்படுத்துகிறது; அது, மேலும், நீங்கள் அவரது பேச்சை அக்கறையுடன் கேட்பதை அறிவிக்கிறது.
- **கண் தொடர்பை நிலை நிறுத்தவும்:** திறமையான தொடர்பு கொள்ளுதலில், கண்கள், முக்கியமான அங்கத்தை வகிக்கிறது. பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது, அந்த நபரின் கண்களைப் பார்க்கவும். உத்தரத்தைப் பார்ப்பதோ அல்லது அதைவிட மோசமாக, கண்களை மூடிச் கொள்வதோ உசிதமானதல்ல. கறுப்புக் கண்ணாடியை அணிவது, நிச்சயமாக, ஒருவருடன் பேசிக் கொண்டி ருக்கும்போது, தவிர்க்க வேண்டியதாகும்.

சிறந்த விளைவைத் தரக்கூடிய, தொடர்பு கொள்ளுதல் முறைக்கு, ஒன்பது சிறு குறிப்புகள் கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ளன. அவற்றை நினைவில் கொள்ளவும்.

- **உங்கள் கண்களை உபயோகியுங்கள்:** பேசுபவரின் கண்களை நேராகப் பாருங்கள்.
- **உங்கள் செவிகளை உபயோகியுங்கள்:** கவனமாகக் கேளுங்கள்.
- **உங்கள் முகத்தை உபயோகியுங்கள்:** முகத்தில் தெரிகிற உணர்வுகள், முக்கியமாக, புன்னகை, மிகவும் வியக்கத்தக்க உதவியாகும்.
- **உங்கள் நாக்கைக் குறைவாக உபயோகியுங்கள்:** குறை வாகப் பேசுங்கள்; அதிகமாகக் கேளுங்கள்.
- **உங்கள் கைகளை உபயோகியுங்கள்:** உடலைச் சார்ந்த மொழியில், கை, தொடர்பு கொள்தலின் மிகவும் முக்கிய மான பாகமாகும்.

- ***உங்களது மூளையை உபயோகியுங்கள்:*** தர்க்கவாத விளக்கங்களுக்காக.
- ***உங்கள் மனதை உபயோகியுங்கள்:*** உள்ளுணர்வுடைய விளக்கங்களுக்கு.
- ***உங்களது இதயத்தை உபயோகியுங்கள்:*** உணர்ச்சிகள், நேர்மை, உண்மை ஆகியவற்றை, தொடர்பு கொள்ளுதல் முறைக்குச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ***உங்களது ஆன்மீக சக்தியை உபயோகியுங்கள்:*** தொண்டை சக்கரத்திலிருந்து, (விஷுதா) உருவாகிற இயற்கையான சக்தியினால் உதவப்படும்போது, தொடர்பு கொள்ளு தலின் திறன், மிகவும் சிறந்ததாக அமைகிறது.

திறனுள்ள தொடர்பு கொள்ளுதலில் தவிர்க்க வேண்டிய ஒன்பது தவறுகள் (குழிகள்), கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- **தோற்றமும், பேசும் திறமையும்:** ஒருவர் கூறும் செய்தியை, அவர் என்ன சொல்கிறார் என்பதைக் கேட்காமல், அவரது தோற்றத்தாலும், அவரது பேசும் முறையாலும் விளக்கிக் கொள்வது எப்படியிருந்தாலும், கேட்கிறவரின் கவனத்தையும், 'செவிகளையும்' ஈர்ப்பதற்கு, தோற்றமும், பேச்சுத் திறனும், மிகுந்த உதவியைச் செய்கின்றன.
- **உண்மைகளிலிருந்து, எண்ணங்களைப் பிரித்தெடுத்தல்:** எண்ணங்களை விட, உண்மைகளுக்கே அதிகக் கவனம் கொடுப்பது.
- **குறுக்கிடுதல்:** சொல்லப்படுகிறதின் சாராம்சத்தை விரைவாக அடைவதற்காகப் பேசுபவரின் எண்ணத் தொடர்ச்சியைத் தடுப்பது, குழப்பத்தையும், எரிச்சலையும் உண்டு பண்ணுகிறது.
- **பாசாங்கு செய்தல்:** கவனத்துடன் இல்லாத போது, கவனத்துடனிருப்பதாகப் பாசாங்கு செய்தல்.

- **திசை திருப்புதல்:** செய்தித் தொடர்பைத் தடைப் படுத்துகிற, தோற்றங்கள், சப்தம் ஆகியவற்றால் கவனம் திசை மாறிப் போதல்.
- **கவனத்தை இழத்தல்:** புரிவதற்கு அதிக முயற்சித் தேவைப்படுவதும், நேரத்தை அதிகமாக எழுப்பதுமான விஷயங்களைக் கேட்பதைத் தவிர்த்தல்.
- **வேறு ஏதாவது ஒன்றைச் செய்தல்:** ஒரு பிரச்சினையைப் பற்றியோ அல்லது ஒருவரது கருத்தைப் பற்றியோ, ஒருவர் விளக்கிக் கொண்டிருப்பதைக் கேட்கும்போது, இம்மாதிரி செய்தல்.
- **பரிகாசித்தல்:** தொடர்பு கொள்ளுதல் முறையின் எதிர்மறை உருவாக, பரிகாசம் செய்வது உள்ளது.
- **நேர்மையின்மை:** நீங்கள் 'இல்லை' என்று சொல்ல நினைக்கும் போது, 'ஆமாம்' என்று சொல்ல வேண்டாம்.

உடல் சார்ந்த மொழி

பேச்சு இல்லாத தொடர்பு கொள்ளுதல் முறையில், உடல் சார்ந்த மொழி, ஒரு முக்கியமான பாகமாகும். அதனுடைய முக்கியமான ஆதாரங்கள், முகமும், கைகளும்தான். கண் தொடர்பு, கண் அசைத்தல், புன்னகை, கை குலுக்குதல், மிருதுவாகத் தொடுதல் ஆகியவை, ஒரு சத்தமான, தெளிவான செய்தியை, உள்ளார்ந்த - தனித்துவ செய்தித் தொடர்பு முறையில், தெரிவிக்கின்றன.

உதாரணமாக, கண் தொடர்பு, உண்மையான, உறுதியான ஒரு செய்தியைத் தெரிவிக்கிறது; ஓர் உடல் சார்ந்த தொடுதல் (இதயத்தைத் திறந்து பேசுவதற்கு) வெளிப்படையாக, மனம் விட்டுப் பேச உதவுகிறது; தகுந்த சமயத்தில் ஒரு புன்னகை புரிவது, மற்றவரின் முயற்சி பாராட்டப்படுவதையும், அவரது பங்கேற்பு அறியப்படுகிறது என்பதையும் உறுதிப் படுத்துகிறது.

முதுகெலும்பு பாகத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள சக்தி மையங்கள், உடல் சார்ந்த மொழியில், ஒரு முக்கியமான பாகமாக இருக்கிறது; ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கு மாற்றுகிற சக்தியே உண்மையில் தொடர்பு கொள்ளுதலாகும். ஒரு சொற்பொழிவை நிகழ்த்தும் போதோ அல்லது, ஒரு பிரசங்க மேடையில் நின்று பேசும் போதோ உடல் சார்ந்த மொழியின் நன்மைகளை, அதிகமாக உபயோகப்படுத்திக் கொள்வதற்கு உகந்ததாக இருக்காது. நெஞ்சிற்குக் கீழாகக் கைகளை குறுக்காகக் கட்டிக் கொள்வதும், தொடர்பு முறையின் வேகத்தை தடுக்கிறது. தற்செயலாக, உடை அணிகிறவரின், உடையின் அமைப்பும் நிறமும், அவரது தலையலங்காரம், முக அலங்காரம் ஆகியவையும், செய்தித் தொடர்பு முறையின் பாகமாகும்.

தலைவர்கள், அவர்களது உதவியாளர்களின் செயல்முறையைப் பற்றியத் திறனாய்வுகளைத் தரவேண்டும். இத்தகைய, செயல் முறைப் பற்றிய திறனாய்வு நல்லதாக இருந்தால், அது, தனித்தன்மையின் சிறப்பை அதிகரிக்கிறது; உதவியாளர்களிடம் ஒரு நம்பிக்கை உணர்வு வளருகிறது. பொதுவாக, ஒரு சாதகமான, செயல்முறை பற்றிய, செய்தித் தொடர்பு, தேர்ச்சியான செயல்முறைக்கும், மேலும் சிறந்ததான மனப் பாங்கிற்கும் வழி காட்டுகிறது. அதனால், செயல்முறையைப் பற்றியப் பொருத்தமான திறனாய்வைத் தலைவர், அடிக்கடி, மேலும் சிறந்த செயல் முறைக்காக, தர வேண்டும்.

விளைவைத் தரக்கூடிய செய்தித் தொடர்பு முறைக்காக, உங்களைத் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். எந்தப் பொருளைப் பற்றி நீங்கள் செய்தி பரப்ப விரும்புகிறீர்களோ, அதைப் பற்றி நன்றாக அறிந்து கொள்ளுங்கள். கண்ணாடி முன் நின்று, ஒத்திகை செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் பேச்சு முறை, உச்சரிக்கும் முறை, சொல், நடை ஆகியவற்றை, ஒரு டேப் ரிகார்டர் மூலம், பரிசோதித்துக் கொள்ளவும். நீங்கள் செய்கிற ஒவ்வொரு செய்தித் தொடர்பு முறையும், ஒரு செயல்முறை

என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்; ஒரு நிர்வாகக் குழு சந்திப்பில் பேசுவதாக இருந்தாலும், ஒரு சொற்பொழிவாக இருந்தாலும், அல்லது ஒரு அறிமுக உரையாற்றலாக இருந்தாலும், அது நீங்கள் செய்கிற ஒரு செயல்திறன் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். முன்பாக எழுதி வைத்திருப்பதை, மக்களை நோக்கிப் பேசும்போது, பார்ப் பதைத் தவிர்க்கவும். அது, உங்களது பேச்சைக் கேட்பவர் களிடம், மேலும் சிறந்த விளைவை உண்டாக்குகிறது. இருந் தாலும், நீங்கள், உங்கள் மனதளவில், ஒரு தர்க்க ரீதியான வரிசையில், நீங்கள் என்ன பேசப் போகிறீர்கள் என்பதைத் திட்டம் செய்து கொள்வதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

தொடர்பு முறையின் உயர்ந்த நிலைகள்

பொதுவாகப் பேசப்படுகிற செய்தி, எண்ணத் தொடர்பு, மனித இனத்தினரிடையே செய்தி பரிமாறுதலில் முக்கியமாகச் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது என்பது, சாதாரணமாகப் பார்க்கப் படுகிற விஷயமாகும். இருந்தாலும், செய்தித் தொடர்பு முறை, மிருகங்களையும் தாவரங்களையும் கூட உட்படுத்துகிற ஒரு முறையாகும்; சங்கீதம் போன்ற, தொடர்புகளினால், அவை தாக்கப்படுகின்றன. மேலும், நம்பினாலும் நம்பாவிட்டாலும், பக்தர்களுக்கும் அவர்கள் வணங்குகிற தெய்வங்களுக்கும் இடையே உள்ள தோழமையைப் பற்றி, நன்றாக, ஆராய்ந்து வெளியிடப்பட்டுள்ள அனுபவங்களும் உள்ளன.

இவற்றிற்கு அப்பாலும், செய்தி, எண்ணத் தொடர்பில், மேலும் இரண்டு நிலைகள் இருக்கின்றன; அவற்றை நான், உள்ளார்ந்தத் தனித்துவ நிலையென்றும், உயர்ந்தத் தனித்துவ நிலையென்றும் குறிப்பிடுவேன். முதலில் கூறப்பட்ட, உள்ளார்ந்தத் தனித்துவ நிலை, உங்களது உள்ளுக்குள்ளி ருக்கும் குரலைச் சார்ந்தது; இரண்டாவதாகச் சொல்லப் பட்டது, உங்களது உயர்ந்தத் தனித்தன்மையுடன் தொடர்பு கொள்கிற, மிகவும் சக்தி வாய்ந்ததாகும். இந்த உள்ளார்ந்த

குரல் அல்லது உள்ளுணர்வு, அதனுடைய நன்றாக - அறியப்பட்டுள்ள வெளிப்படுத்துதல், மனதில் உணர்விற்கு அப்பாலுள்ள உணர்வின் நிலையில் அதன் ஆதாரத்தைக் கொண்டிருக்கிறது; ஆழ்ந்த தியான நிலையில், இதைக் கேட்க முடியும். இது, ஒருவருக்கு தீவிரமான, செய்தித் தொடர்பு சக்தியை, ஆறாவது உணர்வு மூலமாகக் கொடுக்கிறது.

ஒருவர், யோகாவின் முழுமையான நிறைவை சாதனை யாகப் பெற்று, மனித சக்திக்கு அப்பாலுள்ள, உயர்வான உணர்வு நிலைக்குக் கடந்து, சமாதியை அடைய முடியகிற போது, மிகவும் உயர்ந்த மூலத்திலிருந்து, செய்தி, எண்ணத் தொடர்பான இறுதிக்கட்டம் வருகிறது.

இவ்வாறு, மிகவும் சக்தி வாய்ந்த தொடர்பான, புனிதமான, செய்தி, எண்ணத் தொடர்பு, முழுமையான பலன்களைத் தர, உடல், மனது, ஆன்மா- மூன்றையும் உட்படுத்த வேண்டும்.

முடிவுரை

இறுதியாக, கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள முக்கியமான குறிப்புகளை, நினைவில் கொள்ளவும்.

- நீங்கள் நினைப்பது, சொல்வது, செய்வது எல்லாம் எப்போதும் சரியென்று சொல்ல முடியாது. வேறு ஒருவருடைய கருத்துகூட ஏற்க கூடியதாக இருக்கலாம்.
- ஒரேயொரு தேர்ந்தெடுக்கிற உரிமைதான் இருக்கிறது என்பது கிடையாது. மற்றவரது கருத்திற்காக, ஒரு திறந்த மனதை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு தனிப்பட்ட செயல்முறைக்கு விவாதம் வழிகாட்டும் போது, 'வெற்றிக்கு வெற்றி' அணுகு முறை சிறந்ததாகும்.
- மற்றவர், முதலில் உங்களது கருத்தைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்பதைவிட, அவரது கருத்தை நீங்கள் புரிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும்.

வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு அறிவு நுட்பமான ஒன்பது மாணிக்கங்கள்

1. பிரதிபலன் எதிர்பாராமல், உங்களால் கொடுக்க முடிந்ததைப் பிறருக்குக் கொடுக்கவும். ★
2. உங்களால் இயன்றவரை, மற்றவர்களைப் புகழுங்கள்; குறைபாடுகள் காணுவதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. மற்றவர்களது தவறுகளுக்காக, அவர்களை மன்னியுங் கள்; மற்றவர்களுக்கு நீங்கள் செய்த நன்மைகளை மறந்துவிடுங்கள்.
4. பயமில்லாமல் இருங்கள்; உங்களைக் கண்டு மற்றவர்கள் பயப்படும்படியாக இருக்காதீர்கள்.
5. குறைவாகப் பேசுங்கள்; மிகையாகக் கேளுங்கள்.
6. உங்களது கடமைகளைப் பற்றி, மேலும் அதிகமாகச் சிந்தியுங்கள்; உங்களது உரிமைகளைப் பற்றி குறைந்த அளவுகளில், எண்ணுங்கள்.
7. உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கின்ற ஆசிர்வாதங்களை எண்ணுங்கள், பிரச்சினைகளையல்ல.
8. அன்பு கிடைக்க வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்காமல் அன்புக்குரியவராக இருங்கள்.
9. ஒரு சிறப்பறிவு உடையவர்போல், நடந்து கொள்ளா மல், சிறப்பையறியும் தன்மையை, முயன்று அடையுங்கள்.

★ 'கொடுத்துப் பெறுவதே' சரியானது- 'பெற்றுக் கொடுப்பது' சரியானதல்ல.

5. ஏற்றுக் கொள்ளப்படாத வெகுமதிகள்

ஒரு சமயம், புத்தர், ஓர் ஆலமரத்தின் அடியில் அமர்ந்து, தியானத்தில் ஆழ்ந்திருந்தார். அவ்வழியே சென்ற ஒருவர், அவரைப் பார்த்துவிட்டு, அவர்முன் சென்று நின்றார். அம்மனிதர், புத்தரிடம், அவரைப் பற்றிக் கண்டவாறு ஏச ஆரம்பித்தார்; மிகவும் மோசமான வார்த்தைகளையும் கையாண்டார்.

அவர் ஒரு ஏமாற்றுபவர், தந்திரசாலி, அவரது மனைவியையும், சிறு குழந்தையையும் கைவிட்டு வந்தவர்; அவர், ஒருவேளை பைத்தியமாகவும் இருக்கலாம்; அல்லது நிறைய சீடர்களைப் பெற விரும்பி, அதனால் ஒரு பிரசித்திப் பெற்ற சந்நியாசியாக மாற ஆசைப்படுகிறவர், என்றெல்லாம் அம்மனிதர், புத்தரை ஏசினார். இவை எல்லாவற்றையும் அவர் மிகவும் சத்தமாகப் பேசினார். புத்தர், இவற்றால் எல்லாம் அமைதி குலைந்தவராகத் தென்படவில்லை; சாந்தமான தோற்றத்துடனேயே அவர் இருந்தார். இது, அம்மனிதரை மேலும் ஆத்திரத்துக்குள்ளாக்கியது. மிகவும் வெறுப்படைந்து, அம்மனிதர் மேலும் கூறலானார், ''ஓ, ஏமாற்றுகிற மனிதரே, மக்களை முட்டாளாக்குவதை நிறுத்தும். உங்களது அரண்மனைக்குத் திரும்பிச் செல்லுங்கள்.''

தியானத்தின் நிலையிலிருந்த போது என்ன நடந்தது என்பதையறியாத புத்தர், அப்போதுதான், அவரது கண்களைத் திறந்து, கலக்கமடைந்த அந்த மனிதர், அவ்விடத்தை விட்டுச் செல்வதைப் பார்த்தார். புத்தர், அம்மனிதரைக் கூப்பிட்டு, அவரிடம், அவரை ஏதாவது கஷ்டப்படுத்துகிறதா என்று கேட்டார். இதற்கு அம்மனிதர் பதிலளித்தார், ''நான் உங்களிடம் இதுவரை

பேசியதையெல்லாம் நீங்கள் கேட்கவில்லையா?'' அவர், புத்தரிடம் மேலும் கூறினார், ''நீங்கள் பிறந்த அரச குடும்பத்திற்கு நீங்கள் அவமரியாதை செய்து விட்டீர்கள், உங்களைப் பற்றி, உங்களுக்கே அவமானமாக இருக்க வேண்டும்'' அம்மனிதர், புத்தரை நோக்கி, மீண்டும் ஒருமுறைக் கடுமையாகப் பேசினார்.

புத்தர், அவரது வழக்கமான அமைதியைக் காத்தார்; புன்னகையுடன் அவர் கூறினார், ''ஐயா, நீங்கள் கூறிய எல்லாவற்றிற்கும், மிக்க நன்றி.''

புத்தர், அம்மனிதரிடம், ''யாராவது ஒருவர், ஒரு வெகுமதியை யாருக்காவது கொடுக்கும்போது, அந்த நபர், அதை வாங்க மறுத்தால், என்ன நேரிடும்'' என்று மேலும், கேட்டார். இதற்கு, அம்மனிதர் பதிலளித்தார், ''பரிசைக் கொடுக்க வந்தவர், அதை திருப்பி எடுத்துச் செல்வார்-'' புத்தர், மீண்டும் புன்னகையுடன் கூறினார், ''அப்படியானால், நீங்கள் கூறிய எதையும் நான் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அதனால் நீங்கள் கூறியவை எல்லாவற்றையும், தயவு செய்து, நீங்களே எடுத்துச் செல்லுங்கள்.''

அம்மனிதர் மிகவும் அவமானம் அடைந்தார்; அவரது மோசமான நடத்தையால் அமைதியைக் குலைக்க முடியாத, புத்தரின் சிறப்பை உடனே உணர்ந்து, அவரது காலடியில் விழுந்து; மன்னிப்பு கேட்டார். இந்த மனிதர், புத்தரின், ஆர்வமிக்கப் பக்தரானார்; பின்னால், அங்குல்மால் என்ற பெயருடன், ஒரு, பிரசித்திப்பெற்ற, புத்த பிக்ஷுவாக மாறினார்.

''எனது அனுமதியில்லாமல், எனது மன அமைதியைக் குலைக்க, யாருக்கும் உரிமையில்லை-'' என்று, நன்றாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

பயிற்சி எண் – 5

(உண்மை -உ, அல்லது பொய் - பொ. என்று எழுதவும்.)

1. எனது செயல்முறை, எனது மகிழ்ச்சியை ஆணையிடுகிறது. ---
2. ஒரு நபர் 'நேர்மையானவர்' அல்லது 'நேர்மையற்றவர்-' ---
3. வெற்றியடைய, நான், எதிலும் குறையற்ற செயல் திறனைக் கொண்டிருக்க, ஆவலாக இருக்க வேண்டும். ---
4. அதிகப் பிரச்சினைகள், புறக்கணிக்கப்படும்போது, தானாகவே மறைகின்றன. ---
5. 'வெற்றியுடையவராக' இருக்கவேண்டுமென்கிற விருப்பம், வெற்றிக்கு மிகவும் அவசியமானது. ---
6. அபாயத்தைத் தவிர்ப்பது, பாதுகாப்பை அளிக்கிறது. ---
7. ஒரு மகிழ்ச்சியான தனித்துவம் உடையவர் மற்றவர்களை மகிழ்விக்க, அவரது பழக்க, வழக்கங்களையும் மீறிச் செயல்படுகிறார். ---
8. ஓர் அமைதியான, பிறருடன் அதிகமாகப் பழகாதத் தன்மையும் உடைய ஒரு நபர், பொதுவாக, நட்பிணக்கம் கொண்டவராக இருக்க மாட்டார். ---
9. வெற்றியுடைய மக்கள், தனித்தன்மை மீது நம்பிக்கை உடையவராகவும், யாரையும் சார்ந்திராமல், சுதந்திர மாகவும் இருக்கிறார்கள். ---

★ எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் பதில்களைப் பார்க்க பக்க எண் 150க்குச் செல்லவும்.

படி-6

பயனுள்ள விளைவுகளைத் தருகிற தியானம் செய்தல்

பயனுள்ள விளைவுகளைத் தருகிற தியானம் என்றால் என்ன?

'**சை**பர்னெடிக்' (ஒத்துப் போகிற) என்ற வார்த்தை, பயனுள்ள விளைவுகளைத் தருகிறது என்பதைக் குறிக்கிறது. பயனுள்ள விளைவுகளைத் தருகிற தியானம், சிக்கல்களைத் தீர்க்க, மனதின் பயன்தரும் சக்தியை உபயோகிப்பது என்று அர்த்தமாகும். அது, மனதின் உணர்கிற நிலையையும், உணர்விற்கு அப்பாற்பட்ட உணர்வின் நிலையையும் ஒன்று சேர்க்கும் ஒரு செயற்பாங்காகும்; இது, தானாகவே கருத்துகளை உண்டு பண்ணுகிற சக்தியின்மூலம், உங்களுக்காக, அற்புதங்களைச் செய்கிறது.

இங்கு விளக்கப்பட்டிருக்கும் எளிதான, பயன் தருகிறத் தியான முறையை எப்போது வேண்டுமானாலும் பயிற்சி செய்யலாம் என்றாலும், மனது, மிக உயர்ந்த அளவில், விளைவுகளை உற்பத்தி செய்கிற, சிறந்த நேரம், இரவில் உறங்கப் போவதற்கு சற்று முன்பாகும். அப்போது, மனது உணர்கிற நிலையிலிருந்து உணர்வுக்கு அப்பால் உள்ள

உணர்வு நிலைக்குக் கடந்து செல்கிறது; அடுத்ததாக, காலையில் எழுந்திருப்பதற்கு சற்று முன்பாக - அப்போது, மனது உணர்விற்கு அப்பாலுள்ள உணர்வு நிலையிலிருந்து, உணர்கிற நிலைக்குக் கடந்து, மாறி வருகிறது.

உறங்குகிற நேரத்தின்போது, எல்லையற்ற, சாத்தியமாகிற சக்திகளை உடைய, உணர்விற்கு அப்பாலுள்ள உணர்வின் நிலையிலிருந்து மனது, (அதனுடைய சொந்த எல்லைகளைக் கொண்ட, உணர்கிற நிலையிலுள்ள மனதைப் போலல்லாமல்), தானாகவே இயங்குகிற விமான ஓட்டுநரைப் போல் வேலை செய்கிறது; உங்களது குறிக்கோள்களை அடைவதற்கு உதவியாக, அதனுடைய, சேமித்து வைத்திருக்கிற மிகுந்த சக்தியை, உபயோகப்படுத்துகிறது. இந்தச் சக்தியை, அது எவ்விதம் வேலை செய்கிறது என்பதை அறியாமலே, நாம் அடிக்கடி உபயோகிக்கிறோம். உதாரணமாக, உங்களை எழுப்புவதற்காக உபயோகிக்கும், அலாரம் போன்று, மனதை உபயோகிக்கிறோம். 'மனதிலுள்ள கடிகாரம்', எவ்விதத் தவறுகளையும் செய்வதில்லை; நீங்கள் அதை நம்பினால், அது எப்போதும் தவறுவதில்லை. அதனால், உங்களது, சட்டத்திற்குட்பட்ட விருப்பங்களையும், மேலும் பெரிய குறிக்கோள்களையும் பூர்த்தி செய்வதற்குச் செய்யும் முயற்சிகளில், ஏன் இந்த சக்தியை நீங்கள் உபயோகிக்கக் கூடாது?

ஒத்துப் போகும் தியானத்தின் தேர்ந்த முறை

நிலை - 1: *(உறங்கச் செல்லுவதற்குச் சற்று முன்பாக)*

- படுக்கையில் ஒரு சௌகரியமான நிலையில் அமர்ந்து, பின்பக்கத்தைத் தளர்வாக இருத்தி, முதுகெலும்பு பாகத்தை ஒரு இயற்கையான, எளிதான, நேரான நிலையில் வைத்திருத்தல்.
- அறிவிற்கான உடல்நிலையை (க்யான்முத்ரா) இரு கைகளிலுமுள்ள ஆள்காட்டி விரலின், கட்டைவிரலின்

நுனிகளைச் சேர்த்து மெதுவாகத் தொட்டு, உங்களது மடியில் உங்களது இரு கைகளையும் வைத்து, உள்ளங் கைகள் மேற்புறம் பார்க்கிற நிலையில் வைக்கவும். பாக்கியிருக்கும் மூன்று விரல்களையும் நேராக இருத்தி வைக்கவும். ஆனால், இம்முறையில், அதிக சக்தியை செலவழிக்க வேண்டாம்.

◆ உங்களது உடலை, சவ உடல் நிலையில் இருத்தி, (ஷர்வ ஆசன) ஒவ்வொரு பாகத்தையும் தளரச் செய்துவிடவும். உங்களது உச்சந்தலையிலிருந்து ஆரம்பித்துக் கீழாக, கணுக்கால்கள் வரை செல்லலாம் அல்லது கணுக்கால் களில் ஆரம்பித்து, உச்சந்தலை வரை மேல் வழியில் இதைச் செய்யலாம். இதை, மிகவும் செயலூக்கம் உடைய முறையில் செய்ய வேண்டும்; ஏனெனில், இதுதான் மனதின் உணர்விற்கு அப்பாலுள்ள உணர்வின் நிலையின் ஜன்னலின் கதவைத் திறக்கும் தங்கச் சாவியாகும்; விளைவுகள் நிறைந்த செயல்முறை நிறை வேற்றுதலுக்கு, உணர்கிற நிலையிலுள்ள மனதின் தானாக இயங்கும் உதவியுடன் செய்ய வேண்டும். உடலின் (பூத உடல்) பல பாகங்களையும் ஒரு தளர்வான நிலையில் இருக்கச் செய்வதற்கு, படிப்படியாக, இதில் முன்னேற வேண்டும்; ஒருவர் அவரது உடலின் உள்ளிருக்கும் பகுதிகளையும் ஒவ்வொன்றாகத் தளரச் செய்ய முடியும் - இதனால், ஒரு பொதுவான பேரின்ப உணர்வினால் குறிப்பிடப்படுகிற, அமைதியான மனநிலைக்கு, வழி காட்டுகிறது. 'நுட்பமா உடலை' அமைதியாக்கும் விளைவை, இது ஏற்படுத்துகிறது. இம்முறையில் இறுதி நிலை 'லௌகிக உடலை' உட்படுத்துகிறது; அதில், ஆன்மீக நிலைக்கு, தளர்வான நிலை உயர்த்தப்படுகிறது. இது தளர்வான நிலைக்கு மேலும் ஆழமாக, ஆழமாகச் செல்வதைக் குறிக்கிறது. உணர்விற்கு அப்பாலுள்ள உணர்வின் நிலை, எக்ஸ்ரே உதவியினால் எடுக்கப்படும்

மூளையின் படத்தில் (EEG - electroencephalograph) *14* சைக்கிள்ஸ் ஒரு விநாடிக்கு (CPS) 7 CPS வரைக்கும் பதிவு செய்கிறது. முன்பாக இருந்த, உயர்கிற நிலையில், மனது ஒரு செய்கை நிலையில் இருந்து, *21*-லிருந்து *14* CPS வரை பதிவு செய்தது; இது தளர்வான நிலைக்கு முன்பாக எடுக்கப்பட்டதாகும். முழுமையான அமைதியை, நீங்கள் அனுபவிக்க ஆரம்பிக்கும்போது, சுமாராக *10* CPS நிலையை, நீங்கள் அடைந்து இருக்கிறீர்கள்; தானாக இயங்கும் நிலையை, மேம்பட்ட நிலைக்கு, நீங்கள் கொடுக்கத் தயாராகி உள்ளீர்கள்.

- அடுத்ததாக, உங்களது விழிகளை, சுமார் *20* டிகிரிகள் மேலாக, சாதாரண நிலையிலிருந்து, இமைகளைத் திறக்காமல் மெதுவாக உருட்டுங்கள். இது, மிகவும் சக்திவாய்ந்த 'α' (ஆல்பா நிலை) என்ற நிலையைச் செய்கை முறைக்குத் தூண்டுகிறது; பீட்டா (β) நிலைக்கு, உணர்வை அறிகிற நிலையின் மனதை, மாற்றுகிறது. இங்கு, இரண்டு புருவங்களுக்கு இடையே உள்ள, நெற்றி யின் மையத்திற்கு, விழிகளை நிலைநிறுத்த வேண்டும்; இந்த இடத்தில்தான், கட்டளையும், அடக்கும் மையமும் *(அக்ய சக்ரா)* தலைமை உரிமையை எடுத்துக் கொள் கிறது. விழிகளை உருட்டும் முறையும், மூன்றாவது கண் *(அக்ய சக்ரா)* பாகத்தில், மனதை ஒருமைப்படுத்தும் முறையும், உங்களை மிகவும் வருத்திக் கொள்ளாமல் செய்ய வேண்டும்; ஏனெனில், அது, மிகவும் அசௌரிய மாக உங்களுக்குத் தோன்றக் கூடாது.

- மேலே கூறப்பட்டுள்ள முழுமையான பயிற்சி முறையில், இயற்கையான, முயற்சியில்லாமல் மூச்சு இழுத்து, விடுவதையும் செய்ய வேண்டும். நீங்கள், 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்'தின் சக்தியையும் காட்டலாம்; மௌனமாக, 'ஓம்'[4] என்கிற வார்த்தையை, ஒவ்வொரு மூச்சு இழுக்கும் போதும், வெளியிடும்போதும் சொல்லலாம். (ஆனால்

இதை அவசியமாகத் செய்யத் தேவையில்லை.) உங்களுக்குத் தெரிந்த பழக்கமான, வேறு ஏதாவது மந்திரத்தையும், நீங்கள் உச்சாடனம் செய்யலாம். இதுவும் உதவியாக இருக்கும். உள்ளே இழுத்து, வெளியே விடுகிற, மூச்சின் மீதும், மூச்சுத் துவாரங்களின் மீதும், மனதை ஒருமைப் படுத்துவது நல்லது.

- மிகவும் முக்கியமான நிலை இப்போது சொல்லப் படுகிறது: ஒரு புன்னகை செய்யுங்கள். இது சக்தி வாய்ந்த 'தைமஸ்' சுரப்பியைத் தூண்டுகிறது; இந்த சுரப்பி, தொண்டை சக்கரத்தின் (விஷுத சக்ரா) கீழாக, இருதயத் தின் அருகிலுள்ளது; மேற்கூறப்பட்ட தியானத்தின் முழுமையான செய்கைமுறையைச் செயலாற்றுகிறது.
- அடுத்ததாக, உங்களது, உணர்விற்கு அப்பாலுள்ள உணர் வின் மனதிற்கு, உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளவும்; இவ்வாறு கூறுங்கள், ''உங்களது உணர்விற்கு அப்பா லுள்ள உணர்வின் மனதிற்கு, நான் முழுமையாக அடிபணிகிறேன்'' பிறகு, உங்களது பிரச்சினையை, உங்களது மனதாகிய திரையில் நீங்கள் பார்ப்பது போல் செய்யவும்; இது, அந்தப் பிரச்சினையை மேலும் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள உதவுகிறது; உணர்விற்கு அப்பாலுள்ள உணர்வின் மனது, வார்த்தைகளைவிட, படத்தில் தெரிகிற பிரச்சினைகளை எளிதில், மேலும் ஆழமாகவும், அறிந்து கொள்கிறது. (இந்தப் படப்பிடிப்பு 'கருப்பு, வெள்ளையில்' இருக்கலாம். சிறிது மங்கலாக மத்தியில் இல்லாமலும் இருக்கலாம்.)

---

1. *மந்திரம்:* ஒரு வார்த்தை அல்லது சப்தம். மனதின் ஒருமித்த நிலைக்கும், தியானத்திற்கும் ஏற்றவாறு திருப்பித் திருப்பி சொல்லப்படுவதாகும்.

2. *ஓம்:* எல்லா சப்தங்களின் அடிப்படை உலகச் சின்னம். கடவுளைக் குறிக்கும் சொல். எல்லாவற்றையும் நிரப்புகிற சப்தம்.

- உணர்வின் எல்லைக்கு அப்பாலுள்ள உணர்வுடைய மனதிற்கு நன்றியை, முன்பாகவே, தெரிவிக்கவும்; பிரச்சினையை அது ஒப்புக் கொண்டு, அதைத் தீர்க்கவும் முற்பட்டுள்ளது; நீங்கள் மறுநாள் காலை எழுந்திருக்கும் போது, பிரச்சினைக்குப் பதில் கண்டுபிடித்திருக்கும் என்பதினால், அதற்கு பணிந்து போகவும்.
- இப்போது, படுக்கையில் மெதுவாகப் படுத்து, உங்கள் எண்ணங்களை நிறுத்தி விடவும்! இந்த நிலையில் இதுதான் தேவைப்படுகிறது.

நிலை – 2

எழுந்திருப்பதற்கு சற்று முன்பாக கீழே உள்ள முறைகளை செயல்படுத்தவும்.

- உங்களது உடலை நன்றாக நீட்டவும்; முக்கியமாகக் கைகளையும், கால்களையும், பின்புறம் முழுவதையும். உங்களது கண்களை மூடவும்.
- இப்போது, உங்களது மனத்திரையில், உங்களது பிரச்சினைக்கானப் பதிலைப் பாருங்கள்; முதல் நாளிரவே சொல்லப்பட்டது, இப்போது வந்து சேர்ந்திருக்கிறது. எவ்வளவு தெளிவாகப் பார்க்க முடியுமோ, அவ்வளவு தெளிவாக அதைக் கண்கள் முன்னால் உருவாக்கிப் பாருங்கள்; அதிக நிறங்களிலும், மூன்று முறை விரி வாக்கப்பட்ட, உண்மை நிலையிலும் நீங்கள் காணலாம்.
- பிறகு உங்களது உள்ளங்கைகளை மெதுவாகத் தேய்த்துக் கொண்டு, அவற்றை, உங்கள் கண்கள் மீது வைக்கவும்; இதை மூன்று முறைகள் செய்யவும். ஒவ்வொரு முறையும் ''மிக்க நன்றி, உணர்விற்கு அப்பாலுள்ள உணர்வின் மனமே, இதற்காக...'' என்று சொல்லவும்.
- புன்னகையுடன் உங்கள் கண்களை மெதுவாகத் திறக்கவும்.

- படுக்கையிலிருந்து எழுந்ததும், சில நிமிடங்கள், பேரானந்தமுடைய நன்றி நிறைந்த நிலையில், நீங்கள் முழுமையாக விழிக்கும் வரை, அப்படியே அமர்ந்திருங்கள்.

விளைவுகள் ஏற்படுகிற, மனதின் சக்தியை உபயோகிக்க, மேலும் எளிதான முறை, ஒருவேளை, எதுவும் இல்லை. மூளையின் இடதுபக்கப் பகுதியை, மிகுந்த சக்தி வாய்ந்த, மூளையின் வலது பக்கப் பகுதியுடன் ஒன்று சேர்க்கும் அடிப்படையாகக் கொண்ட இம்முறை, நிரூபிக்கப்பட்டதாகும்; நீங்கள் அடைய விரும்கிற அற்புதங்களைச் சாதிக்க, மூளையின் வலப்பகுதியில், வாதமுறையும், உள்ளுணர்வால் அறிகிற முறையும் ஒன்று சேருகின்றன. விளைவுகள் உண்டாக்குகிற தியானத்தின் வழி முறையைப் பயிற்சி செய்யப் போதுமான நேரத்தை ஒதுக்குவது மிகவும் முக்கியமாகும். ஆரம்பத்தில், அது, இந்த நிலையையடைய 20 நிமிடங்கள் தேவைப்படலாம். பின்னர், 5 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கும் குறைவாகவோ போதுமானதாகும். மெதுவாக, படிப்படியாக, உடனே அடையக்கூடிய அல்பா நிலை சக்தியைப் பெறுவீர்கள்; மேலும், மேலும் பயிற்சியை விடாமல், தொடர்ந்து 21 நாட்கள், ஆரம்பத்தில், செய்ய வேண்டும். எளிதான பிரச்சினைகளுக்கு விடைகள், இந்தத் தியானப் பயிற்சியின் மூலமாக, மேலே விளக்கப்பட்டுள்ள முறைப்படி செய்தால் முதல் நாளையப் பயிற்சிக்குப் பின்னர்கூட, உங்களுக்குக் கிடைக்கும். மேலும் சிக்கலான பிரச்சினைகள், 21 நாட்கள் பயிற்சியை முழுமையாகச் செய்தபிறகு, இத்தகைய நாட்பட்ட சிக்கல்களை, மனது தீர்க்கச் சக்தி பெறுகிறது.

ஏதாவது அல்லது ஒவ்வொரு பிரச்சினையையும், இத்தகைய விளைவுகள் கொடுக்கின்றப் பயிற்சியில் விட முடியும். அது உடலைச் சார்ந்ததாகவோ, உடல் நலக் கோளாறு அல்லது உணர்ச்சியைச் சார்ந்த ஒன்றாகவோ, மனித உறவைச் சம்பந்தப்படுத்துகிற ஒன்றாகவோ இருக்கலாம்.

புகைபிடித்தல் அல்லது சினம் கொள்ளுதல் காரணமில்லா மல், ஆகிய பழக்கங்களைத் தொலைத்துவிட, பொறுமையுடன் அவற்றைக் கையாள வேண்டும்; நம்பிக்கையும். உங்கள் சக்தியில் உங்களுக்குள்ள சொந்த விசுவாசமும் இந்த வழி முறையை வெற்றிகரமாக உபயோகிக்க, உதவி செய்கின்றன.

எப்படியிருந்தாலும், நாம் விரும்பியவாறே, விளைவுகள் எப்போதும் நூறு சதவிகிதம் இருக்கும் என்ற கற்பனை, அளவிற்கு மீறிய எளிமை கொண்டதாகும்; ஏனென்றால், அடிப்படையான 'பொதுப்படை சட்டம்' இங்கு ஏற்புட னிருக்குமாறு செய்ய வேண்டும்.

காலை, இரவு இரண்டு வேளைகளிலும் மேற்கூறியுள்ளபடி, செய்கிற பயிற்சி மிகவும் சக்தி வாய்ந்ததாக உள்ளது; எந்தத் தியான முறையையும், பகல் நேரத்திலும், எப்போது சௌகரியமோ, அப்போதும் செய்யலாம். இது, பயன்கள் தருகிற தியானத்தை மேலும் சக்தியுடையதாக ஆக்குகிறது. சூரியன் உதிக்கும், அஸ்தமிக்கும் நேரம் இந்த நோக்கத்திற்காகப், பிரத்தி யேகமாகப் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளது.

முடிவுரை

இந்தத் தியான முறையை, ஒருவர் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற் காக மட்டுமல்லாமல் பொதுவான ஆரோக்கியத்திற்கும், மகிழ்ச் சிக்கும் கூட செய்யலாம். வாழ்க்கையில் ஒருவர் அடைந் திருக்கிற, பல, நல்ல விஷயங்களுக்காக, நன்றியுடன் இருப்பது மிகவும் அவசியம்; பல கெட்ட விஷயங்களும். ஒருவருக்குக் கிடைக்காமல் போனதற்காகவும் நன்றி செலுத்த வேண்டும்.

இறுதியாக, ஒரு எச்சரிக்கையான வார்த்தை. எந்தத் தீய நோக்கிற்காகவும், இந்தச் சடங்கு போன்ற முறையை, உபயோகிக்க வேண்டாம். முதலாவதாக, அத்தகைய விஷயங் களில், இம்முறை பலனளிக்காது; இரண்டாவதாக, அதைத் தொடர்ந்து செய்தால் அது உங்கள் மீதே திரும்பலாம்; உங்களுக்கே தீமையை விளைவிக்கலாம்.

வெற்றிகரமாகச் செலுத்தப்பட்ட, தானாக இயங்குகிற ஒரு விண்வெளிக்கலனாக இருங்கள்

1. ***இலக்கைத் தேர்ந்தெடுத்தல்:*** உங்களது குறிக்கோளை அடைவதில், ஒரே நோக்குடன் இருக்கவும்; இல்லா விடில், உங்களது தனித்துவம் சார்ந்த, வழிகாட்டும் இயந்திர நுட்பம், உங்களது இலக்கை அடைய, உங்களை அழைத்துச் செல்வதில் தோல்வியுறும். எப்போதும் இலக்கை அடைவதிலேயே குறியாக இருக்கவும்.

2. ***சரியான குறிப்புகள்:*** உங்களது உணர்விற்கு அப்பால் உள்ள உணர்வின் மனதில், உங்களது செயல் திட்ட அமைப்பின் குறிப்புகளுக்குத் தேவையானவற்றைக் கொடுக்கவும்.

3. ***தவறுகளை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்:*** தேர்ந்தெடுக்கப் பட்ட குறிக்கோளை அடைவதை செயல்படுத்தும்போது, தவறுகள் நேரிடலாம் என்ற உண்மையை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்.

4. ***தவறுகளை அடையாளம் கண்டு கொள்ளுங்கள்:*** இப்போது, நீங்கள் சரியான வழியில் செல்கிறீர்களா என்று பார்க்கவும்; அல்லது, இயற்கையினாலோ அல்லது அறிவியல் காரணங்களினாலோ, உங்களது பாதை மாறியுள்ளதா என்று கவனிக்கவும்.

5. ***தவறுகளைச் சரியாக்குங்கள்:*** உடனடியாகத் தவறுகளைச் சரி செய்யவும்; இலக்கை நோக்கிச் செல்லும் பாதையிலிருந்து விலகாமலிருக்க வேண்டும்.

6. **சென்று கொண்டே இருங்கள்:** உங்கள் இலக்கை நோக்கி நீங்கள் சென்று கொண்டே இருந்தால்தான், வழிகாட்டும் அமைப்பு செயலாற்ற முடியும். அதனால், சென்று கொண்டே இருக்கவும்!

7. **உங்கள் இலக்கை:** உங்களது மனத்திரையில் எப்போதும் பார்வையில் இருக்குமாறு இருத்திக் கொள்ளவும்.

8. **எல்லாவிதமான சீதோஷ்ண நிலையிலும் செல்கின்ற விண்கலமாக இருக்கவும்:** நீங்கள் செல்கிற வழியில் கடுமையான சீதோஷ்ண நிலை, உங்களது இலக்கை நீங்கள் அடைவதிலிருந்து, திசை திருப்புவதை, அனுமதிக்க வேண்டாம்.

9. **நம்பிக்கையுடனிருங்கள்:** உங்களது உள்ளிருக்கும் வழிகாட்டுகிற அமைப்பின் தன்மையையும், மேலான அறிவு கூர்ந்தவரின் (இறைவனின்) வழிகாட்டும் சக்தியையும் நூறு சதவிகித வெற்றிக்காக, முழுமையாக நம்புங்கள்.

ஒரு பாட்டில் கெரசின்

ஒரு கிராமத்தில், ஒரு வயதான பெண்மணி, அவளுடைய மூன்று, வாலிப மகன்களுடன் வசித்து வந்தாள். ஒருநாள், அவளது மூன்றாவது மகனிடம், அவள், நியாய விலைக் கடையிலிருந்து, ஒரு பாட்டில் கெரசின் வாங்கி வருமாறு கூறினாள். அந்தப் பையனிடம், ஒரு பாட்டிலையும், ஒரு பத்து ரூபாய் நோட்டையும் கொடுத்தாள்.

சிறிது நேரத்தில், அந்தப் பையன் அழுதுகொண்டே திரும்பி வந்தான். அவன், ஒரு கல்லின் மீது தடுக்கி விழுந்து விட்டதாகக் கூறினான். பாதி பாட்டில் கெரசினுடன் மட்டும் அவன் திரும்பி வந்திருப்பதைக் கண்டு, அவன்து மற்ற இரு சகோதரர்களும், அவனைப் பரிகாசம் செய்தனர்.

பிறகு, முதல் மகன், ஒரு பாட்டில் கெரசின் வாங்கி வருவதற்காக, அவனாகவே முன் வந்தான். துரதிர்ஷ்டவசமாக, அவனும் கீழே விழுந்து, பாதி பாட்டில் கெரசினைக் கொட்டி விட்டான். ஆனால், அவன் வீடு திரும்பியதும், வெற்றியுடன் கூறினான், ''பார் பார்! பாதி பாட்டில் கெரசினை, நான் காப்பாற்றிக் கொண்டு வந்திருக்கிறேன்.''

மூன்றாவதாக இடையிலுள்ள மகன், மூத்த மகனுக்கும், கடைசி மகனுக்கும் கிடைத்த அளவு, தாயன்பு அவனுக்குக் கிடைக்கவில்லை. (இதுவே ஒரு வேளை வழக்கமாகவும் இருக்கலாம்) ஒரு பாட்டில் நிறைய கெரசின் வாங்கி வர ஒரு பத்து ரூபாய் கேட்டான்; வீட்டில், அப்போது அதிகமாகக் கெரசின் தேவைப்பட்டது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, தெருவிலிருந்த ஒரு கல்லைப் பார்க்காமல் வந்து, அதில் தடுக்கி,

அவனும் கீழே விழுந்தான். இதனால், பாதி பாட்டில் கெரசின் கீழே கொட்டி விட்டது. அந்தப் பாதி பாட்டில் கெரசினுடன் அவன் வீட்டிற்குத் திரும்பிச் செல்ல விரும்பவில்லை. அருகிலுள்ள பஸ் நிலையத்தில் சில வாலிபர்கள், பிரயாணிகளின் பெட்டிகளைத் தூக்கி, பஸ்ஸின் மேற்புறத்தில் போடுவதைக் கவனித்தான் அவன். உடனே, விரைவாக அவ்விடம் சென்று, ஒரு கூலியாகவேலை செய்து, ஐந்து ரூபாய் நோட்டு ஒன்றை சம்பாதித்தான்.

அவன், பிறகு, பெருமையாகச் சாம்பாதிக்கப்பட்ட அந்தப் பணத்தில், பாதி பாட்டில் கெரசின் வாங்கி, ஏற்கெனவே பாதி பாட்டில் கெரசினுடன் இருந்ததை, முழு பாட்டிலாக நிரப்பிக் கொண்டான்.

ஒரு முழு பாட்டில் கெரசினுடன் வீடு திரும்பிய அவனைக் கண்டு, அவனது மற்ற இரு சகோதரர்களும் பொறாமை கொண்டனர்; ஒரு பாட்டில் கெரசின் வாங்கி வர, அவன் ஏன் இவ்வளவு நேரம் எடுத்தான் என்று கேட்டனர். அதன்பின்னர், அந்த இரண்டாவது மகன், நடந்த எல்லாவற்றையும் அவர்களிடம் கூறினான். மற்ற இரண்டு சகோதரர்களும் வாங்கிய கெரசின் பாட்டில் கதை போன்றே இல்லாமல், அவனுக்கு அது, வித்தியாசமான விதத்தில் நேர்ந்தது.

அவர்களது மனப்பாங்கில் தான் அந்த வித்தியாசம் இருந்தது. முதலில் சென்ற கடைசிப் பையனின் மனப்பாங்கு எதிர்மறையாக இருந்தது; பாதி பாட்டில் கெரசினை மட்டும் வீட்டுக்குக் கொண்டு வர முடிந்ததற்காக அவன் வருத்தப்பட்டான். இரண்டாவதாகச் சென்ற மூத்த மகனின் மனப்பாங்கு, கொஞ்சம் அதிகமான உறுதியுடனிருந்தது; பாதி

பாட்டில் கெரசினை வீட்டிற்குக் கொண்டு வந்ததில், அவன் மகிழ்ச்சியுற்றான். மூன்றாவதாகச் சென்ற, இரண்டாவது பையன், மிகவும் பெருமை கொள்ளத் தக்கவனாக இருந்தான். ஏனெனில், அவனது மனப்பாங்கு சாதகமாக இருந்ததோடு மட்டுமல்லாமல், ஒரு படி மேலே சென்று, அத்தகைய சாதகமான மனப்பாங்கைச் செயல்முறையிலும் காட்டினான்.

இவ்வாறு, உறுதியான எண்ணம், உறுதியான மனப் பாங்கின் அடிப்படையாக இருந்தாலும், அதுமட்டும் போதாது. சாதகமான செயல்முறை, அதைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

பயிற்சி எண் –6

மனப்பாங்குப் பரிசோதனை

1. வாழ்க்கையிலும் தொழிலிலும், என்ன அடைய விரும்புகிறேன் என்பதில் நான் மிகவும் தெளிவாக இருக்கிறேன்.

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

2. உறுதியான நம்பிக்கையுடன் நான் எனது நாளை ஆரம்பிக்கிறேன்.

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

3. அன்றாட, நடைமுறைச் செய்கைகளில், எனது வேலைகளை வரிசைக் கிரமமாக்கிக் கொள்கிறேன்.

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

4. என்னுடைய முயற்சிகள் எப்போதும் வெற்றியடையும் என்பதில் நான் நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறேன்.

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

5. ஒவ்வொரு போட்டியையும், ஒரு சந்தர்ப்பமாக (வளர்ச்சிக்கான) நான் பார்க்கிறேன்.

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

6. அதிக மக்கள், உதவி செய்பவராக இருக்கிறதை நான் பார்க்கிறேன்.

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

7. எனது சேமித்து வைத்திருக்கும், படைக்கும் அறிவுத்திறன், எனது வேலையில் முதன்மையாக இருக்க நான் அதை உபயோகிக்கிறேன்.

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்பேர்தும்

8. உண்மையான, நான் எதை அடைய விரும்புகிறேனோ, அதை நான் பொதுவாக அடைகிறேன்.

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

9. எல்லோருக்கும் எனது நன்றியை, நான் எப்போதும் தெரிவிக்கிறேன்; முக்கியமாக இறைவனுக்கு, எனது வெற்றிக்காக.

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

மொத்த எண் ....

வெற்றி எண் கிழ்க்கண்டவாறு மார்க்குகள் தரவும்

அபூர்வமாக -1	மிகத் திறமை-	20-க்கு மேலாக
பொதுவாக -2	நல்லது-	15-லிருந்து 20 வரை
எப்போதும்-3	சராசரி	15-க்குக் கீழாக

படி–7

வாழ்க்கை/நேரத்தை வெற்றிகரமாகக் கையாளுதல்

வாழ்க்கையும், நேரமும், ஒரே பொருளுடையது

இறைவனின் மிகவும் வியக்கத்தக்கப் படைப்பான மனித வாழ்க்கையிலிருந்து, மிகச் சிறந்த நலனைப் பெறுவது, எல்லாருடைய முதன்மையான வேலையாகும்; வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாகக் கையாளுவது போன்று, மிகவும் அர்த்தமுள்ள, முக்கியமான படியாகும் இது.

இந்தப் படியின் தலைப்பை, நேரத்தை வெற்றிகரமாகக் கையாளுதல் என்றும் வைத்திருக்க முடியும்; அது, செய லாட்சித் திறனுடன் சம்பந்தப்பட்ட, நன்கு தெரிந்த ஒரு பொருள் போன்று, சொல்லப்பட்டிருக்கக்கூடும். இது எதனால் என்றால் வாழ்க்கையும், நேரமும் உண்மையிலேயே, ஒரே பொருளைக் குறிக்கின்றன. இரண்டும் ஒன்றாகவே முன் னேறிச் செல்கின்றன. மேலும் குறிப்பாகக் கூறவேண்டுமென் றால், வீணாகிற நேரம், வீணாகிற வாழ்க்கையையும், அதனுள் உட்படுத்துகிறது. நல்ல முறையில் உபயோகிக்கப்படுகிற நேரம், வாழ்க்கையை மேலும் அர்த்தமுள்ளதாக்குகிறது. இருந்தபோதும், நேரத்தை ஒருவரால் உண்மையிலேயே

கையாள முடியாது. ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள், செய்யப் படுகின்ற, செயல் முறைகளை மட்டுமே, கையாள முடியும்.

நேரம், வாழ்க்கை ஆகிய இரண்டும், இயற்கையில் முடிவற்றதாகும். 'நேரம், கடவுள்' - என்று நன்றாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. உலகத்தைச் சார்ந்த முறைகளில், கருவில் உருவாகும் போதே வாழ்க்கை ஆரம்பித்து, ஒருவரது இறுதி மூச்சு வரை தொடர்கிறது. ஆனால் நடைமுறையில், வாழ்க்கைக்கு ஓர் ஆரம்பமோ அல்லது ஒரு முடிவோ கிடையாது; நேரத்தைப் போன்று, அது, மேலும், மேலும் போய்க் கொண்டேயிருக்கிறது. இது, உண்மை, அறிவு பற்றிய ஆய்வு முறைக்குப் பொருந்துகிறது. எளிதாக அறிந்து கொள்ள முடிகிற, அப்பட்டமான உண்மை முறையில், வாழ்க்கையின் கால அளவு எதிர்பார்க்கக்கூடிய எதிர்காலத்தில் சராசரியாக 100 வருடங்களாக இருக்கக் கூடும். (பழைய நாட்களில் இருந்தது போல்) இந்தப் படியின் கருத்து, இந்த வாழ்க்கையை எவ்வாறு கையாளுவது என்பதாகும்.

வாழ்க்கையின் நோக்கம்

'வாழ்க்கையின் நோக்கம்' என்ன என்பதைப் பற்றிய, ஒரு தெளிவான கருத்து இருப்பது மிகவும் அவசியம்; அதற்கான கேள்விகள் பின்வருமாறு:

- வாழ்க்கையிலிருந்து நான் என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும்?
- என்னிடமிருந்து, வாழ்க்கை என்ன எதிர்பார்க்கிறது?
- எனது வாழ்க்கை வெற்றிகரமாக உள்ளது என்பதை நான் எவ்விதம் தீர்மானிப்பது?
- எனது வாழ்க்கைக்கு, ஒரு வழிகாட்டும் தத்துவத்தை வெளிப்படச் செய்யும், மைய மதிப்புகள் எவை?
- எனது வாழ்க்கையின் இலக்கையும், குறிக்கோளையும் நான் எவ்விதம் அடைய முடியும்?

இந்த கேள்விகளுக்கு, எளிதான பதில்கள் இல்லை; ஆனால், இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க முயற்சி எடுப்பது, மிகுந்த பயனைத் தருவதாகும். முன்னால் சொல்லப்பட்ட படிகளும், இந்தப் படியும் கூட, இந்தப் புத்தகத்தின் அடிப்படை ஆய்வுப் பொருளை, இத்தகைய கேள்விகளாக உருவாக்கியுள்ளன.

மைய மதிப்புகள்

நினைவிற்கு எட்டாத பழங்காலத்திலுள்ள திருமறை நூல்களில், நடத்தையின் நன்னெறி விதிகள், பலவிதமான நீதி நெறிகளைத் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டிருப்பதை, சாதுக்களும், தத்துவ ஞானிகளும், விளக்கியுள்ளார்கள். தர்மம் அல்லது நேர்மையான வாழ்க்கை (நேர்ச் சரியான மொழி பெயர்ப்பு), புருஷார்த்தத்தின் பொதுக் கருத்து, மிகவும் முக்கியமான தூண்களில் ஒன்றாகும். பகவத்கீதையின் அத்தியாயம் 26, இவற்றைத் தெய்வீக, ராட்சச குணங்களாகக் குறிப்பிடுகிறது. *(இணைப்பு -1 பார்க்கவும்)*

நமது தனித்துவ, தொழில் வாழ்க்கையைச் சார்ந்த முறையின், தினசரி செய்கை முறைகளின் அடிப்படையை அமைக்க, சில மைய மதிப்புகளை நாம் பெற்றிருப்பது மிக வும் அவசியம். இத்தகைய மதிப்புகள், மத சம்பந்தமாகவோ அல்லது மேலும் பொருத்தமாக, ஆன்மிக அடிப்படையிலோ இருக்க வேண்டுமென்று நீங்கள் வற்புறுத்த விரும்பினால், அப்போது மதமும், மனித நலக் கோட்பாடும், வாழ்க்கையின் தத்துவத்தை ஆணையிட அனுமதியுங்கள். கீழே இரண்டு உதாரணங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

விசுவாசம்: எனது மனைவியையோ, குழந்தைகளையோ அல்லது நண்பர்களையோ, எனது முதலாளியையோ, வியாபாரக் கூட்டாளிகளையோ, வாடிக்கைக்காரர்களையோ, எனது செய்கை அல்லது நடத்தையில் நம்பிக்கைக் கொண்டு,

வாழ்க்கை நடத்துபவர்களையோ, நான் ஒருபோதும் கைவிட மாட்டேன். (திருமணத்தில் விசுவாசம், முக்கியமான மைய மதிப்புகளில் ஒன்றாகும்.)

நாட்டுப்பற்றுணர்வு: எனது சொந்த வாழ்க்கையிலோ அல்லது பொதுவான வாழ்க்கையிலோ, நான் செய்கிற எல்லா செய்கைகளும், எனது நாடு, எப்போதும் எல்லா நேரத்திலும் முதலாக வருகிறது, என்கிற ஆணையை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது.

வாழ்க்கையில், இவையிரண்டும் வழிகாட்டுகிற மதிப்புகள்; ஒவ்வொரு மனிதருக்கும், இவை வித்தியாசமாக இருக்க முடியும். இத்தகைய மைய மதிப்புகள் ஒரு தடவை தீர்மானிக்கப்பட்டதும், இயன்றவரை, மிகவும் கண்டிப்பாகப் பின்பற்றப்பட வேண்டும். எழுத்திலும், ஆர்வத்திலும், ஒரு புனிதமான முறையில், இவற்றைக் கடைப்பிடிப்பது, வாழ்க்கை என்னும் வியாபாரத்தைத் தாங்குவதற்கு, நலம் சார்ந்த வலிமையின் தூண்களாக இருக்கின்றன.

மேலும், அவற்றின் முக்கியத்துவத்தைச் சார்ந்த முறையில் வரிசைப்படுத்திக் கொள்ள விரும்பலாம்.

நேரம்; அதனுடைய சிறந்த, குறிப்பிடத்தக்கப் பண்புகள்

நேரத்தின் சிறந்த பண்புகள், அதனுடைய மேலும் சிறந்த செயலாட்சித் திறனுக்காக, விதிகளை உண்டாக்கும் முன்பு, அவற்றைப் பற்றி நன்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கையின் தரத்தை மேம்படுத்துவதே, இலக்காக எப்போதும் இருக்க வேண்டும். குறைந்த நேரத்தில், மேலும் அதிகமாகச் செய்வது மட்டும் போதாது. அவற்றில் சில, கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- **நேரம் நடுநிலையிலுள்ளது:** அதனுடைய தன்மையில், அது நல்லதுமல்ல, கெட்டதுமல்ல. அதனால் தோல்வி

யடையச் செய்கிற, ஏதாவதொரு திறமையின்மைக்காக, நேரத்தைக் குற்றம் சாட்டுவது, நியாயமானதல்ல.

- **எதிர்கால உபயோகத்திற்காக, நேரத்தைக் காப்பாற்றி வைக்க முடியாது:** ஒரு தடவை இழந்த நேரம், எப்போதும் இழக்கப்பட்டதேயாகும். அதனால், ஒரு விநாடியைக் கூட விணாக்க வேண்டாம்.
- **ஒவ்வொரு செய்கைக்கும், மிகக் குறைந்த நேரமே தேவைப்படுகிறது:** ஓர் எல்லையை மீறி, எந்த செய்முறையையும் அவசரப்படுதல்' நிலையில், அதனால் எந்த செய்முறையையும், ஓர் எல்லையை மீறி எவ்வளவு 'அவசரப்படுதலினாலும்' செய்ய முடியாது.
- **பணத்தைப் போன்று, நேரத்திற்கும் ஒருமதிப்பு உள்ளது:** அதனால், உங்களது வெற்றிகளுக்கு, விலையைக் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கவும்; நிதி செயலாட்சித் திறனைப் போன்று, குறைவாகக் கொடுத்து, அதிகமாகப் பெறுவதற்காக, அதை அமைக்க முடியும்.
- **நேரம், இயற்கையாகவே வளருகிறது:** விநாடிகள், நிமிடங் களாகின்றன. நிமிடங்கள், மணிகளாக மாறுகின்றன. மணிகள் நாட்களாகவும், நாட்கள் மாதங்களாகவும், மாதங்கள் வருடங்கள், பத்தாண்டுகள், நூற்றாண்டு களாகவும் மாறுகின்றன; அதனுடைய சிறு அளவுகள், தொடர்ந்து, ஒன்று சேர்ந்து அமையப்படும்போது, இவை சாத்தியமாகின்றன. அதனால், குறைந்த அளவு நேரம் தொடர்ந்து ஒதுக்கப்பட்டால், ஒரு வருடத்தில் அது தேவைக்கும் மேற்பட்ட நேரத்தைப் புதிதாகப் படைக் கிறது; அதனால், வாழ்க்கையின் காலத் தொடர்ச்சியையும் சம்பந்தப்படுத்துகிறது. உதாரணமாக, 20 நிமிடங்கள் தாமதமாகத் தினசரி உறங்கச் சென்றும் அல்லது 20 நிமிடங்கள் முன்னதாக எழுந்திருப்பதும், ஒரு மாதத்தில் 6 மணிகளை அதிகமாகத் தருவதிலும் ஒரு வருடத்தில் 72

மணி நேரங்களுள் (3 நாட்கள்) அதிகமாகக் கிடைப் பதிலும் உதவி செய்கிறது. உறங்கும் நேரங்களை, ஒரு நாளைக்கு 8 மணி நேரமாகக் கொள்வதிலிருந்து, 6 மணி நேரங்கள் ஒரு நாளைக்கு என்று குறைத்தால், உறங்குகிற நேரத்தின் பழக்கத்தை மாற்றினால், அதனால் எவ்வளவு நேரம் மிகுதியாக இருக்குமென்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். ('ஒரு நாள் 26 மணிநேரங்கள் கொண்டதாகவும் மாறலாம்.)

நேரத்தைத் திட்டமிடுதலின் ஒரு தோற்றம்

திட்டமிடுதலின் தோற்றம், நீண்ட கால திட்டத்தை உட்படுத்துகிறது; இப்போதிருந்து 15 வருடங்களையும் ஒரு காலத்தின் தோற்றத்தின் பார்வையை, அது ஏற்றிருக்கிறது. திட்டமிடுவதற்கு, அது வெகு முன்பாகச் செய்யப்படுவ தில்லை. நடைமுறைக்கு ஒவ்வாத கற்பனையாளர், எதிர்காலத்தை அறிந்து உணர்ந்தார் என்று கூறப்படுகின்ற, சிறந்த ஜப்பானியர், மட்சுஷிடா-வை ஒருவர், அவரது நிறுவனத்தின் நீண்ட கால இலக்குகள் எவ்வளவு காலமாக இருக்கின்றன என்று கேட்டார். அவரது பதில், ''250 வருடங்கள்!'' இத்தகைய ஒரு கேள்வியை, 20 அல்லது 21 வயதுடைய வாழ்க்கையின் வழிக்கான, வாசலில் நிற்கும் ஒரு வாலிபனிடம் கேட்கப்பட்டால், அவனது படிப்பு முடிந்த பிறகு, அது ஒரு அர்த்தமுள்ள பதிலாக இருக்க முடியாது; அவன் 35 வயதாக இருக்கும்போது, என்னவாக இருக்க வேண்டுமென்று திட்டமிடுவதில், ஓர் ஆழ்ந்து ஆராய்ந்த எண்ணம் அவனிடமில்லாததே காரணமாகும். அது மிகவும் முன்பானதா அல்லது நடைமுறைக்கு ஒத்து வராததுமான, யோசிக்கத்தக்க ஒரு கேள்வியா? அல்லது, 60 வயதுடைய ஒரு மனிதரிடம், அடுத்த 15 வருடங்களில் அவர் 75 வயது அடைகிறபோது அவர் செய்யப்போகிற திட்டங்களைப் பற்றிக் கேட்பது, பயன் தருவதல்ல. இந்த சூழ்நிலையில்,

அப்படி திட்டமிடுவது, மிகவும் தாமதமானதாகுமா? ஒரு வழியில், அப்படியும் இருக்கலாம், பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பின்னர், இந்தத் திட்டமிடும் எண்ணம் ஏற்பட்டிருப்பது, சரியல்ல; இந்த எண்ணம் முன்னதாகவே உண்டாகியிருக்க வேண்டும். ஆனால் ஆரம்பிப்பதற்கு, தாமதமாகி விட்டது என்று ஒன்றுமில்லை.

நீண்ட கால இலக்குகளை எவ்விதம் அடைவது என்பது, இப்போதிலிருந்து, ஐந்திலிருந்து, 10 வருடங்கள் வரையுள்ள காலத்தை உள்ளடக்குகிற இடைக்கால இலக்குகளாகும். அதன் பிறகு வருகிறது குறுகிய கால இலக்குகள், அடுத்த ஒரு வருடத்தைத் தன்னுள் அது அடக்கியுள்ளது; அந்தக் காலத்தைக் கால் பாகமாக, மாதமாக, வாரமாக, தினசரி குறிக்கோள்களாகவும், வெற்றியடைவதற்கு, மாற்றிக் கொள்ளலாம். முதலில் செய்ய வேண்டியவற்றை வரிசைப்படுத்தியும், அவசர கவனிப்பு தேவையாக உள்ளவற்றை சரிசமமாக்கியும் செய்வது, இத்திட்ட ஆராய்ச்சி முறையின் மிகவும் முக்கிய பாகமாகும்.

நீண்ட கால இலக்குகளும், இடையில் இருப்பவைகளும், அவற்றின் வெற்றிகளும், முதலிலேயே உண்டாக்கப்பட்ட மைய மதிப்புகளுடன் ஒத்துப் போகுமாறு இருக்க வேண்டும் என்பதும், வாழ்க்கையின் வழி காட்டுகிற குறிக்கோள்களாக அவை இருக்க வேண்டுமென்பதும் மிகவும் முக்கியமாக நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

மேற்கூறிய, அமைப்புத் தோற்றங்கள், படமாக, பக்கம் 116ல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

நேரம் எங்கேயிருக்கிறது?

நேரம் எப்போதும் இருக்கிறது. வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு, நீங்கள் அதை எவ்விதம் உபயோகிக்கிறீர்கள் என்பதில், அது சார்ந்திருக்கிறது. நாம், தேவையான நேரத்தை

ஒதுக்க வேண்டிய சில செய்கைகள், கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ளன.

- **சாப்பிடும் நேரம்:** இது மிகவும் எளிதாகத் தோன்றலாம் அல்லது வேடிக்கையாகவும் இருக்கலாம்; ஆனால் அதிகமான, சுறுசுறுப்பாக உள்ள மக்கள், சரியான நேரங் களில் சாப்பிடுவதற்குக் கூட நேரம் கிடைக்காமல் வேலை களில் ஆழ்ந்து விடுகின்றனர். ஓய்வாக உணவு உண்கிறதை அனுபவிக்க முடியாத நிலையிலிருக்கின்றனர்.
- **தேகப்பயிற்சி செய்கிற போது:** தினமும் தேகப்பயிற்சி செய்வதற்காக, 20 நிமிடங்களாவது அல்லது 5 நிமிடங்களாவது ஒதுக்குவது விரும்பத் தக்கதாகும். காலை, மாலை குளியலுக்கு முன்பாகச் செய்யப்படுகிற, சில எளிய, தேகப் பயிற்சித் திட்டம், உங்களது செயல் திறன் நிலையை மேம்படுத்துவதில், அற்புதங்களைச் செய்கிறது. காலையில், ஐந்து நிமிடங்கள் யோகாசனங் கள் செய்வது, அந்த நாள் முழுவதும், உடலையும், மனதையும் சார்ந்த நிலையில், உங்களது செய்கைகளை, மேலும் மேம்படுத்துகிறது.
- **ஓய்வெடுக்கவும், பொழுது போக்கிற்கும் ஒதுக்கப்படும் நேரம்:** இன்றைய நாகரிகத்தில், மன அழுத்தமும், துன்பங்கள் நிறைந்துள்ளதுமான வாழ்க்கையில், ஓய்விற் கான நேரமும் தேவைப்படுகிறது. உணவிற்குப்பின், 5 நிமிடங்கள் கண்மூடுவது; நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொண்டே, உங்களது சக்திகளை மீண்டும் வலிமை யாக்கிக் கொள்ள, உதவும், ஓர் அதிசய, அமிர்தம் போன்றிருக்கிறது. முடிந்த போதெல்லாம் படுத்திருக்கும் நிலையில் சவாசனம் செய்வதைவிட ஓய்வெடுக்க, சிறந்த வேறு வழி எதுவுமில்லை; ஆனால், சிறந்த விளைவு களுக்கு, இரவு உறங்கச் செல்லும் முன்பாகச் செய்யப்படும். சவாசனமே நல்லதாகும்.

- **படிப்பதற்கான நேரம் (ஸ்வத்யாயா):** ஒருவரது தொழில் அறிவும், திறமையும் மேற்கொண்டு செய்யும் முறையில் நிலைத்திருக்க வேண்டும். கல்லூரிப் பட்டப்படிப்புடன், முடிந்து விடக்கூடாது. இந்த நோக்கத்திற்காகத் தேவை யான நேரத்தை (அரைமணி நேரத்திலிருந்து ஒரு மணி வரைக்கும்) உங்களது தினசரி செய்கைப் பட்டியலில், அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குறைந்த நேரத்தில் அதிகமாகப் படிப்பதற்காக, வேகப் படிப்பு முறையைக் கற்றுக் கொள்ளவும்.
- **மௌனமாக, சிந்திப்பதற்கான நேரம்:** இந்த நோக்கத்திற் காக, ஒருவர் தனது நேரத்தைப் பிரத்தியேகமாக ஒதுக்க வேண்டும். தினசரி முறையில் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறையாவது, குறுகிய கால இடைவெளிகளைத் திட்ட மிடுவதும்; வேலை செய்யுமிடத்திலிருந்து தொலைவி லுள்ள இடத்திற்கு, வருடத்திற்கு ஒரு முறை விடுமுறைக்காகச் செல்வதும், மிகச் சிறந்ததாகும்.
- **பொழுது போக்கு, வேடிக்கைகளுக்கான நேரம்:** எப் போதும் வேலை விளையாட்டு இல்லை, என்னும் முறை, வேலையின் தரத்தை அதிகரிக்கவோ அல்லது திறமையை மேம்படுத்துவதோ கிடையாது. நீங்கள் உண்மை யிலேயே, ரசித்து மகிழுகிறவற்றில், உதாரணமாக, ஒரு பொழுதுபோக்கு, வேலை, நேரத்தை வீணாக்குவ தில்லை. ஆனால் வம்பு பேசுவதை, உங்கள் பொழுது போக்கு வேலையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.
- **மனைவி, குழந்தைகளுக்கான நேரம்:** ஒரு தினசரி முறையில், இந்த நோக்கத்திற்காகத் தனியாக நேரத்தை ஒருவர் ஒதுக்க வேண்டும். நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை, சிறிய கால அளவிலும், ஒரு வருடாந்திர முறையை, வேலை செய்யுமிடத்திலிருந்து வெகு தொலைவில், அனுபவிப்பதும் மிகச் சிறந்ததாகும்.

- **உதவித் தேவைப்படுகிறவர்களுக்காக, சேவை செய்வதற்கான நேரம்:** தினசரி இல்லாவிட்டாலும், எப்போதெல்லாம் நேரம் கிடைக்கிறதோ, அப்போது எல்லாம், உயர்வான சேவை செய்வதை, அவரவரது விருப்பப்படி தீர்மானித்துக் கொண்டு, வாரத்தில் ஒரு முறையாவது, பிறர் துன்பங்களைக் களையச் செயல்படுவது மிகச் சிறந்ததாகும்.
- **பிரார்த்தனைக்கான நேரம்:** தற்காலத்திய, காணும் பொருளே உண்மையென்று தர்க்கம் செய்கிற, உலகத்தில், வெற்றிகரமான வாழ்க்கை, கடவுளின் கருணையில்லாமல் கிடைக்கிறது என்ற நம்பிக்கை, சிறிதும் நிலையில்லாததாகும். அதனால், காலையிலும் மாலையிலும், தியான முறையில் செய்யப்படுகிற பிரார்த்தனைக்கு நிச்சயமாக நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

திட்டமிடுதல்

வெற்றிக்கு முதல்படி, அறிவு கூர்ந்த ஒரு திட்டமாகும். யார் ஒருவர் திட்டமிடுகிறாரோ, அவர் எங்கு செல்கிறார் என்பதை அறிகிறார். எவ்விதமான முன்னேற்றத்தை அடைந்து கொண்டிருக்கிறார் என்பதையும் அவர் அறிகிறார். சாதனையையடைய எப்போது இயலும் என்பதையும் அவர் அறிந்துள்ளார்.

நீங்கள் செல்லுமிடத்தை அடைவதற்குத் திட்டமிடுதல், ஒரு சிறந்த சாலையாகும். நீங்கள் எங்கு செல்கிறீர்கள் என்பதை அறியாதபோது, அங்கு நீங்கள் சென்றடைவீர்கள் என்பதை எப்படி எதிர்பார்க்க முடியும்?

பாசில் வால்ஸ்

நேர செயலாட்சித் திறனின் ஒன்பது முக்கியக் குறிப்புகள்

1. இன்றைக்குச் செய்ய வேண்டியதை, நாளைக்கு என்று ஒருபோதும், ஒத்திப்போட வேண்டாம். ஆனாலும், நாளைக்குச் செய்ய இருக்கிற வேலைகளை இன்றைக்கே செய்கிற முயற்சியும் அவசியமில்லை.

2. அவசரப்படுவதினால், எதையும் வேகமாகச் செய்ய முடியாது; இது சிறந்த வழியுமல்ல. மணிகாட்டும் கடிகாரம், எப்போதும் உங்களைத் துரத்திக் கொண்டிருப்பதை அனுமதிக்க வேண்டாம்.

3. முன்பாகக் குறிப்பிடப்பட்ட கூட்டங்களுக்கும், சமூகக் கூட்டங்களுக்கும், நேரம் தவறாது வருவதைப் பழக்க மாகக் கொண்டு, அதைக் கடைப்பிடியுங்கள். உங்களுக்காக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள செயல்களை, குறித்த நேரத்தில் செய்து முடிக்கவும்.

4. திட்டமிடப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளைத் தள்ளி வைத்தல், ஒரு தவிர்க்கக் கூடிய கெட்டப் பழக்கமாகும்.

5. நீங்களே எல்லாவற்றையும் செய்ய முயற்சிக்க வேண் டாம்; ஏனெனில், நீங்கள்தான், எல்லாவற்றையும் செய்யக்கூடிய சிறந்த மனிதர் என்று நினைப்பதை (எப்போதும் இது சரியாக இருக்கிறதில்லை!) விட்டு விடுங்கள். வெவ்வேறான வேலைகளுக்கு, அந்த வேலைக்குச் சரியான நபரை நியமியுங்கள்.

6. ஒரே சமயத்தில், அதிகமான வேலைகளைச் செய்வதை மேற்கொள்ள வேண்டாம். ஒரு நேரத்தில், ஒரு வேலையின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.

7. உங்களது இலக்குகளை, சமாளிக்கிற படிகளுடன், சிறிய வேலைகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். உங்களது முதல்படி எளிதாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்; அது தோல்வியில் முடியக் கூடாது. ஆனால், ஒரு பெரிய தாண்டல், தேவையானால் செய்வதற்குத் தயங்க வேண்டாம். ஒரு பெரிய பள்ளத்தை இரண்டு தாண்டல்களில் தாண்ட முடியாது.

8. நீங்கள் வேலை செய்யும் இடத்தையும், வேலை செய்யும் அமைப்பையும் அலுவலகத்தில், ஒரு சிறந்த முறையில் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும். தகுந்த கோப்பு முறையும்/குறிப்புகளும் உபயோகிக்கவும்; குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் செய்கிற திறனாய்வு விளக்கங்களை மேற்கொள்ளுங்கள். பழைய கோப்புகளையும், பதிவேடுகளையும் அழித்து விடவும். தொலைபேசியில் பேசுவதில், உங்கள் நேரத்தை அதிகமாகச் செலவழிக்க வேண்டாம். அலுவலக நேரத்தில், தற்செயலாக வரும் பார்வையாளர்களை உபசரிக்கும் வழக்கம், அடியோடு ஒதுக்கப்பட வேண்டும். கடைசியாக, வேலை நேரத்தின்போது ஒரு 'முக்கியமான நேரம்' ஒரு மணி நேரம் போன்ற நியமித்துக் கொள்ளுங்கள்; அது கண்டிப்பாக, உங்களது சொந்தநேரமாகும்; அதில் குறுக்கிடுகிற, திசை திரும்புகிற விஷயங்களை அனுமதிக்கக் கூடாது.

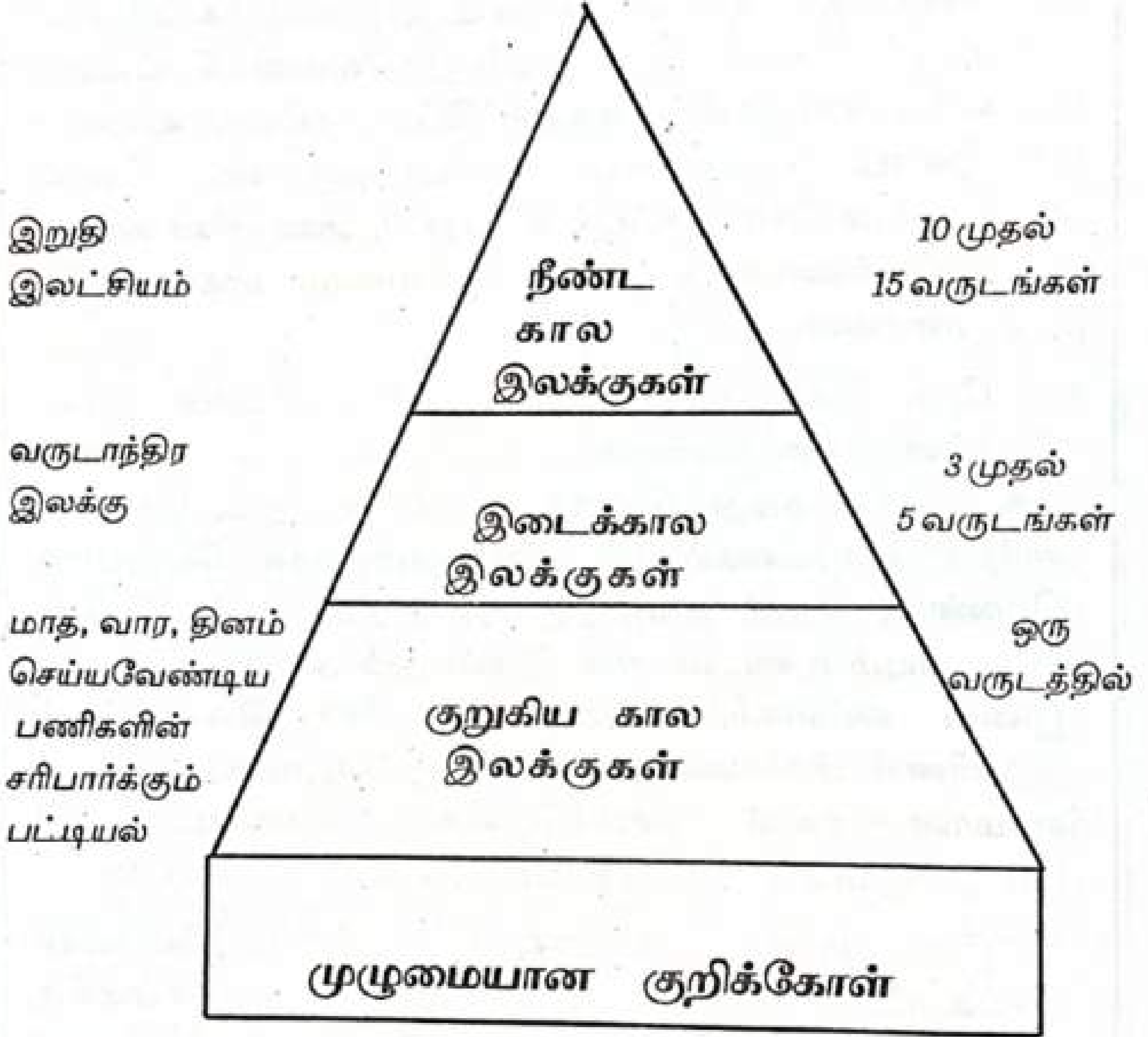
9. எல்லாவற்றையும் மிகச் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டு மென்கிற எண்ணத்தை அதிகமாக, எப்போதும், வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். சில சமயங்களில்,

கிடைத்த நேரத்தில், ஒரு வேலையை, செய்து முடிக்கிற விதத்தில் செய்யவும்; குறிக்கப்பட்டிருந்த நேரத்தைத் தவற விட்டு விட்டு, நல்லதிற்காகக் கண் மூடிக் கொண்டு, தொடர்ந்து வேலை செய்வதை விட, கடைசி நேரத்தைச் சந்திப்பது நல்லது. விலை - இல்லாப முறையை நடைமுறையில் செயல் படுத்துவதின் மதிப்புத் தீர்ப்புகள், அவற்றின் காரண காரியங்களை ஆராய்தல் ஆகியவை, மிகச் சிறந்த முறைகளாகும்.

நேர, செயலாட்சித் திறன், ஓர் உயர்வான நிலை யிலுள்ள தனித்தன்மை ஒழுங்குணர்வை அவசிய மாக்குகிறது; நமது, சொந்த வாழ்க்கையிலும், தொழில் சார்ந்த வாழ்க்கையிலும் நீதி முறையாக வேறுபாடு கொண்டு, நேரம் தவறாதிருத்தலையும், சிறந்த செயல் திறனையும் உடையவராக இருப்பதும் அவசியமாகிறது. இவை எல்லாம், பலவிதமான நேர செயலாட்சித் திறனின் பிரச்சினைகளாக இருந்தாலும், அதற்குச் சமமான நல்ல செயல்திறன்கள் கொண்ட வழி முறைகளும் அவற்றைத் தீர்ப்பதற்காக உள்ளன.

இறுதியான விளக்கமாக, நேரமும் வாழ்க்கையின் செயலாட்சித் திறனும், வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாகும். மனிதர்தான் நேரத்தைச் சமாளிக்க வேண்டும்; நேரம், மனிதரைச் சமாளிக்கக் கூடாது.

திட்டமிடுதலின் தோற்றமுடைய பிரமிடு



பெஞ்சமின் ஃப்ராங்க்ளினின் முழுமையான குறிக்கோளை அடைவதற்கான வழிகள்

1. **சொல், செயல்களில் தன்னடக்கம்:** மந்தமான நிலையை அடைவதற்காகச் சாப்பிட வேண்டாம்; உயர்வான நிலையை அடைவதற்காகக் குடிக்க வேண்டாம்.

2. **மௌனம்:** உங்களுக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ நன்மை தருவதையே பேசுங்கள்; மற்றவற்றைப் பேச வேண்டாம். அற்பமான, முக்கியத்துவம் இல்லாத உரையாடல்களைத் தவிர்க்கவும்.

3. **ஒழுங்கு முறை:** எல்லாப் பொருள்களும், அதனதன் இடத்தில் இருக்குமாறு செய்யுங்கள்; உங்களது தொழிலின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும், அதற்குரிய நேரத்தை ஒதுக்கவும்.

4. **தீர்மானம்:** நீங்கள் செய்ய வேண்டுவதை, செய்வதற்குத் தீர்மானிக்கவும். நீங்கள் தீர்மானித்தைத் தவறாமல், செயல்படுத்தவும்.

5. **சிக்கனம்:** மற்றவர்களுக்கும், உங்களுக்கும் நல்லது செய்வதற்காக இல்லாமல், வேறு வழிகளில் செலவு செய்ய வேண்டாம்; அதாவது, எதையும் வீணாக்க வேண்டாம்.

6. **தொழில்:** நேரத்தை இழக்காதீர்கள்; உபயோகமான எதையாவது செய்து கொண்டிருங்கள், அனாவசிய மான செய்கைகளைத் தவிருங்கள்.

7. **நேர்மை:** பிறருக்குத் துன்பமளிக்கிற வஞ்சகத்தை உபயோகிக்க வேண்டாம்; மாசற்ற முறையிலும் நேர்மையாகவும் நினையுங்கள்; அதே முறையில் பேசுங்கள்.

8. **நியாயம்:** பிறருக்குத் துன்பங்கள் விளைவிக்க வேண்டாம். உங்களது கடமைகளைச் செய்யாமலிருப்பது, நன்மை அளிக்காது.

9. **அடக்கமான தன்மை:** மிதமிஞ்சிய நிலைகளைத் தவிர்க்கவும்; உங்களுக்கு இழைக்கப்பட்டத் துன்பங்களைப் பொறுத்துக் கொள்ளவும்.

10. **சுத்தம்:** உடலிலும், துணிகளிலும், வாழ்கிற இடத்திலும், அசுத்தமின்மையைப் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

11. **சாந்தம்:** சிறிய விஷயங்களுக்குச் கலக்கமடைய வேண்டாம். சாதாரணமான அல்லது தவிர்க்க முடியாத விபத்துக்களினாலும் கலக்கமடைய வேண்டாம்.

12. **கற்புத் தன்மை:** தேக ஆரோக்கியம் அல்லது குழந்தைகளுக்காகத் தவிர, அபூர்வமாகவே கலவை இன்பத்தில் ஈடுபடுங்கள்; மந்த நிலை, சக்தியின்மை, அல்லது உங்களுடைய அல்லது மற்றவர்களது அமைதிக்கும், மதிப்பிற்கும் கேடு விளைவிக்கும் வகையில் ஈடுபட வேண்டாம்.

13. **பணிவு:** ஏசு கிறிஸ்துவையும், சாக்ரட்டீசையும் பின்பற்றுங்கள்.

7– தங்கச் சங்கிலி

ராம், அவரது காலைப் பயிற்சியாகத் தோட்டத்தில் நடப்பதற்குச் சென்றிருந்தார். அவரது தினசரி வழக்கமான, இந்த மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய பயிற்சியை, அவருக்குள் அனுபவித்து, ஆனந்தமடைந்தாலும், அவர் மிகவும் சந்தோஷமாக இல்லை.

அவரது மனைவி, ராணியைப் பற்றி அவர் நினைத்துக் கொண்டிருந்தார். ஏனெனில், அன்று அவரது மனைவியின் பிறந்த நாள். அவளுக்காக, ஒரு சிறந்த பரிசை வாங்கித்தர முடியவில்லை என்று அவர் மிகவும் வருத்தம் கொண்டிருந்தார். உண்மையில், அபூர்வமாகக்கூட அவர், அவரது மனைவிக்குப் பரிசுகள் அளிக்க முடியவில்லை.

பசுமையான புல் வெளியில், அவர் நடந்து கொண்டிருக்கும்போது, புல்லின் மீது இருந்த ஒரு தங்கச் சங்கிலி மீது அவர் பார்வை பட்டது. அவர் நின்று, அவரது பாதத்தை அந்தச் சங்கிலி மீது, வேகமாக வைத்தார். பிறகு, அங்கு, அவர் பார்வையில் படும்படியாக யாராவது இருக்கிறார்களா என்று சுற்றுமுற்றும் பார்த்தார். அந்தச் சங்கிலியை உடனே எடுத்துத் தனது பையில் போட்டுக் கொண்டார். பிறகு, வழக்கம் போல் உலாவ ஆரம்பித்தார்.

அவரது மனைவி ராணிக்கு, அவளது பிறந்த நாளன்று அவளுக்குக் கொடுப்பதற்காக ஒருவிலையுயர்ந்த பரிசைக் கண்டெடுத்ததில் அவர் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தார். அவருக்குச்

சொந்தமில்லாத அந்தச் சங்கிலியை அவர் எடுத்திருக்கக் கூடாதென்ற எண்ணம், அவரது மகிழ்ச்சியைக் குலைத்துக் கலவரமடையச் செய்தது. அந்த சங்கிலியின் உண்மையான சொந்தக்காரர் அதைத் தேடிக் கொண்டிருக்கலாம். அது கிடந்த இடத்திலேயே அந்தச் சங்கிலியை விட்டிருந்தால், ஒரு வேளை, அதன் சொந்தக்காரருக்கு அது கிடைத்திருக்கலாம் என்ற எண்ணம், மேலும் அவரைத் துன்புறுத்தியது. ''இல்லை, இல்லை'' அவர் தனக்குள் சொல்லிக் கொண்டார். ''நான் அதை எடுக்கவில்லையென்றால், வேறு யாராவது எடுத்திருப்பார்கள். நான் திருட்டு எதுவும் செய்யவில்லை. தோட்டத்தில் கிடந்த சங்கிலியை நான் எடுக்கவில்லையென்று ராணியிடம் கூறினால், அவள் என்னை ஒரு பைத்தியம் என்று சொல்வாள்'' என்றும் தனக்குள் கூறிக் கொண்டு, அவரது செய்கையை நியாயப் படுத்திக் கொண்டார்.

வீட்டிற்குச் சென்றவுடன், அவர் ராணியை அழைத்து, அவளுடைய பிறந்த நாளுக்காகக் 'கடவுள் தந்த வெகுமதி' என்று சந்தோஷமாக அந்தச் சங்கிலியைக் காட்டினார். ஆனால் அவர் ஆச்சரியப்படும் விதமாக ராணி அவரைக் கோபத்துடன் பார்த்துக் கூறினாள், ''ராம், காலை வேளையில், எங்கிருந்து உங்களுக்கு இந்தத் தங்கச் சங்கிலி கிடைத்தது? உங்களது புதிய பொழுது போக்காக, சங்கிலியை அறுப்பதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்களா?'' ராம், மிகுந்த சினம் அடைந்தார். அவரது மனைவியிடமிருந்து இத்தகைய வார்த்தைகள்!- அவளுக்காக, அவர் கொண்டு வந்த பரிசினால் அவரிடம் அவள் நன்றியுடனிருப்பாளென்றல்லவா அவர் எதிர்பார்த்தார்.

சிறிது நேரம் சென்றபின், விஷயங்கள் சிறிது குளிர்ந்த நிலை அடைந்தவுடன், ராணி கூறினாள், ''இங்கே பாருங்கள், ராம், யாரோ ஒரு துரதிர்ஷ்டப் பெண்மணி தொலைத்த இந்தச் சங்கிலியை அணிய எனக்கு விருப்பமில்லை. அதை அ்ணிந்தால் அது எனக்குச் சொந்தமானதாக இல்லாதபோது அது என் உள்மனதை கலக்கமுறச் செய்யும்.''

மிகுந்தத் தர்க்கங்களுக்குப் பின்னர், ராமுவும், ராணியும் வெளியில் சென்று, அந்த சங்கிலியை விற்றுவிட்டு, அந்தப் பணத்தில் வேறு ஏதாவது வாங்குவது என்று முடிவு செய்தனர். அதனால், அந்தச் சங்கிலியை மதிப்பீடு செய்ய, ஒரு நகைக்கடைக்கு இருவரும் சென்றனர். ஆனால், அந்தச் சங்கிலியை ஒரு தடவை பார்த்தவுடனேயே நகைக்கடைக்காரர் உண்மையை உணர்ந்து விட்டார். ராம், அவரிடம் அந்தச் சங்கிலியை நிறுத்து, அதற்கு எவ்வளவு பணம் அவர் தருவார் எனக் கூறுமாறு கேட்டார். அந்த நகைக்கடைக்காரர், ஒரு குறும்புப் புன்னகையுடன், ராமிடம் அவர், அந்தச் சங்கலிக்காக எவ்வளவு பணம் எதிர்பார்க்கிறார் என்று கேட்டார். ராம் சொன்னார், ''சுமார், ஐந்தாயிரம் ரூபாய்கள்.'' அந்த நகைக் கரைக்காரர், ராமை நோக்கிச் சத்தம் போட்டார். ''நான் பார்த்த ஏமாற்றுக்காரர்களில் நீங்களிருவரும் பெரிய ஏமாற்றுக்காரர்கள்; இங்கிருந்து உடனே சென்று விடுங்கள், எனது நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். இந்த செயற்கையான சங்கிலிக்கு, நான் ஐந்து ரூபாய் கூட கொடுக்க மாட்டேன்.''

இக்கதையின் நீதி போதனை - ''பிரகாசிப்பது எல்லாம் தங்கமல்ல'' - என்பது மட்டுமல்ல. அதில் அதற்கும் மேலாக இருக்கிறது.

பயிற்சி எண் – 7

தினமும் மதிப்பீடுகளைச் சரிபார்த்தல்

1. எனது உடல் சார்ந்த நலனுக்கான முறைகளையும், மற்ற, ஆரோக்கிய செயல்முறைத் திட்டங்களையும் நான் பின்பற்றினேனா?
2. ஓய்விற்கான/விளையாட்டுச் சம்பந்தமான செயல் முறைகளிலும், எனது குடும்பத்தினருக்கும் எனது திட்டமிடப்பட்ட நேரத்தைச் செலவழித்தேனா?
3. எனது தினசரி தியானப் பிரார்த்தனையைச் செய்தேனா?
4. எனது வழிகாட்டுகிற கொள்கைகளுக்கான 'மைய மதிப்புகள்' எதையாவது, நான் எப்போதாவது புறக்கணித்தேனா?
5. எனது தனித்தன்மை - மேம்பாட்டிற்காக, எதாவது குறிப்பிடத்தக்க செய்கையை நான் செய்தேனா?
6. எவ்வளவு மக்களுக்கு, அவர்களது வேலைகளில், அவர்கள் மேலும் வெற்றியடைய, இன்று நான் உதவி செய்தேன்?
7. எனக்குக் கொடுக்கப்படுகிற சம்பளத்திற்கும் மேலாக, இன்று நான் என்ன செய்து விட்டேன்?
8. 'தினசரி மதிப்பீடு குறித்து வரிசையில்', நாளைக்காக ஒதுக்கப்பட்டிருப்பவை என்ன வேலைகள்?
9. நான் பெருமை கொள்ளும் விதமாக, இன்று என்ன செய்திருக்கிறேன்?

படி-8

நெருக்கடி நிலைமையை வெற்றிகரமாகச் சமாளிக்கிற செயலாட்சி முறை

அறிமுக உரை

'கிரைசிஸ்' (Crisis) என்ற வார்த்தை, கிரேக்க மொழியிலுள்ள 'krisis' என்னும் வார்த்தையிலிருந்து வந்துள்ளது; அதன் அர்த்தம் 'முடிவு செய்தல்' என்பதாகும். ஒரு நெருக்கடி நிலைமை என்பது இவ்வாறு ஒரு சிக்கலான நிலைமையாக ஒருவரது சொந்த வாழ்க்கையிலும், தொழில் சார்ந்த வாழ்க்கையிலும் ஏற்படுகிறது. ஒரு நெருக்கடி நிலைமையை வெற்றிகரமாகச் சமாளிப்பது, மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும்; ஏனெனில், அந்த நிலைமையின் வெளிப்பாடு, எதிர்காலத்திற்கு, ஆபத்தான விளைவுகளைத் தாங்கியுள்ளது.

எளிதான சொற்பாங்குகளில், ஒரு நெருக்கடியான நிலைமை என்பது, தாறுமாறாகச் சென்ற ஒரு பிரச்சினையாகும்.

அதன் நிகழ்வு, அதனுள் எதாவதொரு ஆச்சரியமான பகுதியைக் கொண்டுள்ளது. அப்படியிருந்த போதிலும், தீர்வு இல்லாத சிக்கல் என்று எதுவுமில்லை. ஒரு நெருக்கடி நிலைமையைச் சமாளிக்கும் செயலாட்சித் திட்டம்,

இவ்வாறு, அதன் நிகழ்வின் மூலத்திற்குள் செல்வதை உட்படுத்துகிறது.

தடுப்பதே, குணப்படுத்துவதின் சிறந்த முறையாகும். அதனால், ஒரு நெருக்கடி வளருவதைக் குறைக்க, தடுக்கும் முறைகளை, எங்கெல்லாம் முடியுமோ, அங்கு எல்லாம், மேற்கொள்வது உசிதமாகும்; அம்மாதிரி செய்வது உண்மை யில், பல சமயங்களில், இயலாத காரியமும் ஆகிறது; இருந்தாலும், அதுதான், ஒரு நெருக்கடியைச் சமாளிக்க மேற்கொள்ளும், மிகவும் பலன் தருகிற முறையாகும்.

மேலே கூறியவற்றைத் தவிர, வாழ்க்கை, முக்கியத்துவ முள்ள பிரச்சினைகள் இல்லாமல், இருக்க முடியும் என்று கற்பனை செய்து கொள்வது, உண்மைக்குப் புறம்பானதாகும். பிரச்சனைகள், ஒரு நெருக்கடியான நிலைமையாக உருவா வதற்கு முன்பாகவே அதை எதிர்பார்த்து நாம் மேற்கொள்கிறச் செய்கைகள், ஒருவேளை, சிறந்தவையாக இருக்கலாம்; ஆனால், அவற்றைக் கையாளக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த முறையைச் செய்ய முடியவில்லை என்றால், பிறகு எடுக்கிற, சிறந்த செய்கைமுறை, ஒரு நெருக்கடியான நிலைமை ஏற்பட்டபின், அதைச் சமாளிக்க, ஒரு நன்றாக - உருவாக்கப்பட்ட அமைப்பை, உட்படுத்துகிறது. ஒரு சந்தர்ப்பத்தைச் சந்திக்கத் தயாராவது, ஒரு போதும் தாமதம் என்று சொல்லப்பட முடியாதது. அடுத்த கட்ட செயல்முறை, நெருக்கடிக்குப் பின்னால் ஏற்படுகிற விளைவுகளைச் சந்திக்க, அந்த நிலைமை திட நிலையை அடைந்தபிறகு, குறுகிய கால, நீண்ட கால நடவடிக்கைகளை எடுப்பதாகும். இடைக்கால, நீண்டகால நடவடிக்கைகள் மூலம், ஒரு நெருக்கடியிலிருந்து உண்டாக்கிற பல விளைவுகளைச் சமாளிக்கச் செயல்முறை மேற்கொள்வது, பிரத்தியேகமான திறனின் முக்கியத்துவம் கொண்டது.

ஒரு தனி நபரின் சொந்த நெருக்கடியைச் சமாளிக்கும் செயலாட்சித் திறன்.

நெருக்கடி செயலாட்சித் திறனின் வழிகளைப் புரிந்து கொள்ள, இது, மிகப் பொதுவானதும், ஒருவேளை, மிகவும் முக்கியமானதுமான பாகமாகும்.

ஒரு சொந்த நெருக்கடி, உடலைச் சார்ந்த அல்லது உடல்நலத்தைச் சார்ந்ததாகவோ, நிதி நிலைமையினாலோ, மனோதத்துவ ரீதியிலோ, அல்லது அதைவிட மோசமாக, ஒரு நன்னெறி சார்ந்த கலக்க நிலையின் உருவமாகவோ இருப்பதி லிருந்து, உண்டாகலாம். சொந்த நெருக்கடி, முக்கியமாகக் குடும்பத்துடனோ அல்லது பொதுவாக, சமூகத்துடனோ சேர்ந்து இணைந்திருக்கலாம்.

இத்தகைய ஒரு நெருக்கடியான நிலைமையைச் சமாளிக்கிற கொள்கைகள், வேறு விதங்களில் பொருந்துகிறதைப் போலவே உள்ளன. செயலூக்கம் உடைய செயலாட்சித் திறன், இவ்வாறு, தடுக்கிற அல்லது முன்னதாகவே நிறுத்துகிற செய்கையையும், அவற்றைச் சமாளிக்க எடுக்கப் படுகிற ஒரு புனிதமான வழிமுறையையும், உட்படுத்துகிறது; தடுக்கும் முயற்சி வெற்றியடையவில்லை என்றால், இம் முறை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். ஒருவர், ஆரோக்கிய மான உடல் நிலையையும், உற்சாகமான, இசைவான மனநிலையையும், சில அடிப்படையான 'முக்கிய-மதிப்புகளையும்', சொந்த நன்னெறிகளாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; இவை, அவரது தனித்துவ சம்பந்தப்பட்ட நெருக்கடி நிலைமைகளைச் சமாளிக்க உதவுகிறது.

அலுவலக நெருக்கடியைச் சமாளிக்கும் செயலாட்சித் திறன்.

ஆயுதங்களுடைய சக்திகளும், மருத்துவ நிபுணர்களும், நெருக்கடி நிலைமையைச் சமாளிக்கும் செயலாட்சித் திறனுக்

காக, அவர்களது ஆயுதங்களை மிகச் சிறந்த மேம்பட்ட நிலையில் வைத்திருக்கின்றனர். நுட்பமாகத் துப்பறிதல் முறையும், முதலிலேயே எச்சரிக்கும் அமைப்புகளும், முக்கியமாக, முன்னதாகவே அபாயம் நேரிடுவதைத் தடுக்க எடுக்கும் முயற்சிகளும் கொண்ட, அணுசக்தி யுத்தத்தின் அபாயத்தை நிறுத்த, ஒரு தவறுகளில்லாத நிலையையுடைய திட்டம் உருவாக்கப்படுகிறது. அதே போன்று, பொதுவான முறையில் ஏற்படும் சம்பவங்களும், அல்லது விபத்து களினால் ஏற்படுபவைகளும், மருத்துவ அவசர கால உதவிகளினால், நன்கு கையாளப் படுகின்றன.

வியாபார நிறுவனங்கள், தொழிற்சாலைகள் ஆகியவை களில் ஏற்படும் நெருக்கடிகளைச் சமாளிக்க, செயலாட்சித் திறன் அமைப்பு, அதனை சிறந்த முறையில் தயாராக வைத்துக் கொள்வதில்லை.

இருந்த போதும், செயலாட்சித்திறன் அமைப்பில் ஏற்படும் நெருக்கடி நிலைமை பொதுவானதாகும். அவர்களது கையாளும் முறைகளிலுள்ள திறமையின்மையும் வழக்க மானதேயாகும். முக்கியமாக, நெருக்கடி நிலைமையைச் சமாளிக்க, ஒரு சரியான அமைப்பு இல்லாததும் ஒரு காரணமாகிறது. அது, மிக முக்கியமாக, செயலாட்சித்திறன் அமைப்பில், மேல்மட்ட நிலையிருப்பவர்களின் குறை யாகும்; அவர்கள், மெத்தனமாகவும், மாற்றங்களுக்கு மிகவும் மெதுவாக எதிர்ச்செயல் செய்கிறவர்களாகவும், நம்பத்தகுந்த, முன்னதாகவே தரக்கூடிய செய்திக் குறிப்புகள், இயந்திரங்கள் இல்லாதவராகவும், மிகவும் முக்கியமாக, வளர்ந்து வருகிற நெருக்கடி நிலைமையின் எதிர்பார்க்கக் கூடிய விளைவு களைக் காண மறுப்பவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள்; இவை, சுய நலத்தின் காரணமாகவோ அல்லது அவர்கள் முகத்தை நேராக உற்று நோக்கும் தோல்வியைச் சந்திக்கும் கர்வமுடை யவர்களாகவோ இருப்பதின் காரணமாகவும் இருக்கலாம்.

இந்தப் பொதுவான முறையின் எதிர்மாறான போக்கு, ஒரு நெருக்கடி நிலைமையைச் சமாளிக்கிற, செயலாட்சித் திறனின், செய்கைத் திட்டமாகும்.

ஒரு நிறுவனம், அதன் கொள்கைகளை மீண்டும் அடைகிற நிலையில் இருக்கும்போது, அதற்கு ஏற்பட்டிருக்கிற நெருக்கடி நிலைமை. நல்ல கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கிறது என்றாகிறது. அப்படியிருந்த போதும், நீண்டகால இலக்குகளை அடைய, சிறிது காலமாகலாம். நெருக்கடியைச் சமாளிக்கிற செயலாட்சித் திறனுடன் சம்பந்தப்பட்ட இயக்குநர்கள், மிகவும் அவசரமானதும், மிகவும் முக்கியமாகவும் உள்ள விஷயங்களை, முழுமனதுடன் கூடிய கவனிப்புடனும், மிகவும் மோசமான நிலையிலுள்ள முக்கிய விஷயங்களைப் பற்றி மட்டும் சம்பந்தப்படுத்திக் கொள்ளாமல், கையாள வேண்டும்.

தேசிய நெருக்கடியைச் சமாளிக்கும் செயலாட்சித்திறன்

ஒரு தனி நபரைச் சார்ந்ததும், நிறுவனங்களைச் சார்ந்தது மான நெருக்கடி நிலைமைகளைத் தவிர, அதைவிட மிகப் பிரம்மாண்டமான அளவிலுள்ள, ஒரு நாள் முழுவதும் சம்பந்தப்பட்டுள்ள ஒரு நெருக்கடி நிலைமையும் இருக்கிறது. ஒரு தொற்று வியாதியின் உருவிலோ, ஒரு இயற்கை பேராபத்தாகவோ, யுத்த நிலைமையாகவோ, அல்லது கடன் நிலையுள்ள காலம், எரிபொருள் பற்றாக்குறை, பொருளியல் ஒப்புதல்கள் போன்ற, நிதிநிலைமை சார்ந்ததாகவோ, இது இருக்க முடியும்.

மீண்டும், ஏறக்குறைய, ஒரு நாட்டின் மக்களுடைய உதவியுடன், அந்த நாட்டின் நெருக்கடி நிலைமையைக் கையாளப்படுகிற கொள்கைகளும், அரசாங்கத்தினால் மேற்கொள்ளப்படுவதும், ஒரே மாதிரியாக இருக்கின்றன.

உள்ளார்ந்த அல்லது வெளிப்புறச் சூழ்நிலைகளால் அல்லது இவ்விரண்டின் கலவையாலும் ஏற்படுகிற, ஒரு தேசத்தின் நெருக்கடி நிலைமை, இத்தகைய ஒரு நெருக்கடியாகவும் மாறலாம்; இதனுடைய அறைகூவலை, பல நாடுகள் சேர்ந்த, ஒருமித்த சக்தி நிலையில் எதிர்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு நெருக்கடி நிலைமையின் பொதுவான பாகங்கள்

ஒர தன்நிபரின் முன்னாலுள்ள, நிறுவனத்தின் அல்லது தேசத்தின் முன்பாக உள்ள ஒரு நெருக்கடி நிலைமை எந்த நிலையை அடைந்திருந்தாலும், எவ்விதமான நெருக்கடி நிலைமைக்கும், பொதுவான சில பகுதிகள் உள்ளன. அவை, கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- ஒரு நிலைமையின் தீவிரம் பல விதங்களில் இருக்கலாம்; ஆனால், ஒவ்வொரு நெருக்கடி நிலைமையும், அதைத் திருத்துவதற்கு மிகவும் தாமதமாகப் போகும் முன்பாக, வெளிப்பாட்டுடன் கூடிய கவனிப்பை, அதிகாரத்துடன் கேட்கிறது.
- 'ஒரு சென்று முடிந்த நிகழ்ச்சி' என்று முத்திரையிடக் கூடிய வகையில், எந்த நெருக்கடி நிலைமையும், மிகவும் இரக்கமற்று இருக்க முடியாது.
- ஒவ்வொரு நெருக்கடி நிலைமையும், அதற்குப் பின்னால் ஒரு காரணத்தைத் தாங்கியுள்ளது (ஒரு காரணமில்லாமல் எதுவும் நடப்பதில்லை). நெருக்கடியைச் சமாளிக்கிறச் செயலாட்சித் திறன் முறைகள், அதன்மூலக் காரணத்தைத் தேடிச் செல்ல வேண்டும்.
- திடீரென்று, ஒரு நெருக்கடி நிலைமை ஏற்படுவதில்லை. அவற்றைத் தெரிவிக்கும் 'முன் அறிவிப்புகளோ' அல்லது எச்சரிக்கிற அடையாளங்களோ இருக்கலாம்; ஆரம்ப நிலைகளிலேயே, இவற்றைக் கவனித்துப் பிரச்சினை

களை மொட்டுகளாக நினைத்து கிள்ளியெறிய வேண்டும். ஒரு நெருக்கடி நிலைமையை சமாளிக்க ஆரம்பத்திலேயே, செயல்படுவது மிகச் சிறந்தது.

- விபத்துக்களைப் போன்றே, ஒரு நெருக்கடி நிலைமை யையும் முழுமையாகத் தடுக்க இயலாது; ஆனால் எண்ணிக்கையில் அவற்றைக் குறைக்கலாம்; அவற்றின் எதிர்மாறான, பலவித நிலைகளையும் கட்டுப்படுத்த முடியும்.
- இறுதியாக, ஒரு தனி நபரையோ, ஒரு நிறுவனத்தையோ அல்லது ஒரு தேசத்தையோ, எந்தவிதமான நெருக்கடி நிலைமையும், முழுமையாக வீழ்ச்சிக்கு உட்படுத்துகிற காரணமாக முடியாது. அது, ஒரு அறைகூவலைக் கொண்டு வருகிறது; அந்த நிலைமை, பாதிக்கப்பட்ட வருக்கு, வெற்றியின் மிக உயர்ந்த நிலையை அடைகிற சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

நெருக்கடியைச் சமாளிக்கிற செயலாட்சித் திறனின் மூன்று நிலைமைகள்

நெருக்கடி நிலைமையைச் சமாளிக்கிற செயலாட்சித் திறனின், மூன்று அடிப்படை நிலைமைகள், கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ளன.

- **நெருக்கடி ஏற்படுவதற்கு முன்பாக உள்ள நிலை:** இந்தக் காலத்தின் போது ஏற்படுகிற முக்கியமான செயல்கள் - செய்தி சேகரித்தல், நெருக்கடி நிலைமை வளருவதின் அடையாளங்களைக் கண்டு பிடித்தல், மிகவும் முக்கிய மாக, தொல்லை உருவாகிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை நம்புதல், ஆகியவையாகும்.
- **நெருக்கடியின் கடுமையான தாக்குதல்:** இங்கு, சந்தர்ப்பத் திற்கு ஏற்றவாறு ஒருவர் செயலாற்றுவது அவசிய மாகிறது. மேலும் அதிகத் திறனுடைய தலைவர்கள்,

இயக்குநர்கள், பிரச்சினையின் பலவிதமான பகுதிகளையும் கவனிக்க வேண்டும். மிகுந்த ஆர்வத்துடன் வேலை செய்கிற ஒரு குழு, ''அவசரகால செயலாட்சித் திறன் குழுவின்'' தலைவர்களாக இருக்க வேண்டும்; இந்த நோக்கத்திற்காகவே அப்படிப்பட்ட ஒரு குழுவை ஏற்படுத்த வேண்டும். பெரும் அச்சத்துடன் கூடிய எதிர்ச் செய்கை முறைகளோ அல்லது நம்பிக்கையை இழப்பதோ, இருக்கக் கூடாது.

- **நெருக்கடி நிலைக்கு பின்பு:** என்ன நடந்தது, எப்படி நடந்தது, என்பதை அலசி ஆராய்ந்து, எதிர்காலத்தில் அவ்வாறு நடக்காமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். எதிர்காலத்திற்கு ஒரு பாடமாக இது இருக்கிறது. திரும்பப் பயிற்சியளித்தலும், தவறுகளைத் திருத்தியமைத்தலும் இதன் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும்.

நெருக்கடி நிலையைச் சமாளிக்கிற செயலாட்சித் திறனின் ஒரு சாதகமான அணுகுமுறை

ஒரு நெருக்கடி நிலைமையை அனுபவித்த பின்னரே, ஒரு மனிதர், அவரது முழுமையான சாத்தியக் கூறுகளை உணர்ந்து கொள்கிறார். வாழ்க்கையில், ஒரு ராணுவ வீரனின் மிகப்பெரிய, சொந்த அறைகூவல், 'யுத்தக் கைதி'யாக இருந்த அவரது அனுபவமும், கடுமையான சித்ரவதையும், மூளைச் சலவையையும் அனுபவித்த சிலரது அனுபவங்களும் ஆகும். இதனால் எப்போதும் ஒரு மனமுடைந்த மனிதன்தான் உருவாகுவான் என்றில்லை. பல சமயங்களில் ஒரு சக்தி வாய்ந்த மனிதனும் உருவாகக்கூடும்.

நெருக்கடி நிலைமையை வெற்றிகரமாகச் சமாளித்து, மீண்டு வருகிற நிறுவனங்களே, நீண்ட காலம் செழிப்புடன் இருக்கின்றன. நாடுகளின் நிலைமையும் இப்படிப்பட்டதுதான். ஒரு பெரிய நெருக்கடி நிலைமையை எதிர்கொண்ட

நாடு - ஜப்பான் - 1945ஆம் வருடத்தில் ஏற்பட்ட யுத்தத்தின் விளைவாக, ஹிரோஷிமாவிலும், நாகசாகியிலும் போடப் பட்ட அணுசக்தி குண்டுகளினால், முழுமையாக நாசம் அடைந்த நாடு ஜப்பான். ஆனால், இது, ஜப்பானியர்களின் உற்சாகத்தை அழிக்கவில்லை. அதற்கு நேர்மாறாக, நிதி நிலைமையிலும், தொழில் முறையிலும், 30 வருடங்களுக் குள், ஒரு சிறந்த நாடாக ஜப்பான், தன்னை மாற்றிக் கொண் டிருக்கிறது. 'நாசா' எனப்படுகிற, ஹிட்லரால் அமைக்கப் பட்ட பொதுவுடைமைக் கட்சியின் அங்கத்தினர், மக்களைப் பூண்டோடு அழிக்க, எடுத்த முயற்சிகள், இஸ்ரேல் என்னும் நாட்டைப் போன்ற ஒரு நாட்டை உருவாக்கியது; அதன் வெற்றிகள், ஒரு பெரிய வெற்றிக் கதையாகும். பல நூற்றாண்டு களாக தென் ஆப்பிரிக்காவிலுள்ள கறுப்பர் இனத்தை அடக்கும் முயற்சிகள், அவர்களை அழிக்க முடியவில்லை.

ஹெலன் கெல்லர் என்ற பெண்மணியுடைய குறைபாடு கள் (குருடாகவும், ஊமையாகவும் இருந்தார்.) சிறுவயதி லிருந்தே அவருக்கு இருந்தன; ஆனால் அக்குறைபாடுகள், நெருக்கடியான சமயத்தில், அவரை ஒரு முழுமையான பெண்மணியாக உருவாக்கின. இந்த நூற்றாண்டின், மிகச் சிறந்த விஞ்ஞானத்திறன் உடையவர் என்று, ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீனுக்குப் பிறகு, புகழப்பட்டவர் ஸ்டீபன் ஹாக்கின்ஸ் மிகவும் மோசமான உடல்நிலைக் கோளாறு உடைய வராயிருந்தார்.

முடிவுரை

அதனால், ஒவ்வொரு நெருக்கடி நிலைமையும், அத்துடன், சந்தர்ப்பம் என்கிற விதையை, வளர்ச்சிக்காகவும், மேலும் பெரிய வெற்றிகளை அடைவதற்காகவும், எடுத்துச் செல்கிறது. இறுதியான ஆய்வில், இறைவனின் அருளுடன் செய்யப்படுகிற மனித முயற்சிகள் மூலமாக, வெற்றிகரமாகச் சமாளிக்க முடியாத நெருக்கடி என்று எதுவும் இல்லை.

தைரியத்துடனும், ஒரு செயலைச் செய்து முடிக்கும் திறனும் உள்ளவர்களுக்கு, வெற்றி அடிக்கடி ஏற்படுகிறது; தைரியமில்லாமல், எப்போதும், ஒரு செயலின் பின் விளைவுகளைக் கண்டு அச்சம் கொள்கிறவர்களுக்கு, வெற்றி எப்போதாவது ஒரு முறையே வருகிறது.

- ஜவஹர்லால் நேரு.

வெற்றிக்காக ஒரு வாழ்க்கை முறை

ஒரு வெற்றியடைந்த மனிதன் மிகவும் மகிழ்ச்சியுடனும் பிறரால் அதிகமாக நேசிக்கப்பட்டும்; அறிவாளிகளின் நன்மதிப்பை பெற்றும்; குழந்தைகளால் அன்பு செலுத்தப்பட்டும் அவரது இடத்தை நிரப்பியுள்ளவர், அவரது பணியைச் செய்து முடித்தவர்; ஒரு சிறந்த கவிதையையோ அல்லது ஒரு காப்பாற்றப்பட்ட ஆத்மாவையோ இவ்வுலகில் விட்டுச் சென்று, இந்த உலகை அவர் பார்த்ததை விட, மேலும் சிறப்பாக ஆக்கியவர்; இந்த பூமியின் அழகைப் புகழத் தவறாதவர் அல்லது அதை வெளியிடத் தவறாதவர்; மற்றவர்களிடத்திலுள்ள சிறப்புத் தன்மையைப் பார்க்கிறவர், அவரது சிறப்பம்சங்களை பிறருக்குத் தந்தவர்.

- ராபர்ட் லூயிஸ் ஸ்டீவன்சன்.

8 – அது சரியாகவே உள்ளது!

ஒரு கிராமத்தில், ஒரு புத்திசாலியான இளைஞன் வசித்து வந்தான்; அவன், அவனது அண்டை வீட்டுக்காரரின், அழகிய மகளுடன் மிகவும் சினேகிதமாகப் பழகி வந்தான். ஒவ்வொரு ஞாயிறும், அக்கிராமத்திலுள்ள தேவாலயத்தில் (சர்ச்) அவர்கள் இருவரையும் சேர்ந்து, பார்க்க முடியும். பொதுவாக, எல்லாரும், அவ்விருவரிடமும் மிகுந்த அன்பு கொண்டிருந்தனர். அங்கிருந்த மதகுரு, அவ்விருவர் மீதும் அதிக அன்பு செலுத்தினார்.

ஒரு நாள் காலை, அந்தக் குமரிப்பெண், அவள் கருவுற்றிருப்பதை அறிந்து, மிகவும் பயங்கர அதிர்ச்சிக் குள்ளானாள். சில நாட்கள் சென்ற பின்னர், அவளால் அந்த உண்மையை, இரகசியமாக வைத்துக் கொள்ள முடிய வில்லை. அவளுடைய பெற்றோர், அவளது, அத்தகைய அவமானம் தரக்கூடிய நிலைக்குக் காரணமாக இருப்பவன் பெயரை வெளியிடுமாறு மிகவும் வற்புறுத்தினர்; அவள், அந்த மதகுருவை நோக்கித் தனது விரலை நீட்டினாள்.

இந்தச் செய்தி, அவளது பெற்றோர்களுக்கு மட்டுமில்லா மல், அந்தக் கிராமத்திலுள்ள அனைவருக்கும், பெரிய அதிர்ச்சியைத் தந்தது; அவர்கள், அளவுக்கு மீறிய சினத்தை அடைந்தார்கள். ஒரு பெரிய கூட்டமாக, அவர்கள், அந்த சர்ச்சிற்குச் சென்று, அந்த மதகுருவைக் கண்டபடி ஏசினார்கள். ஆனால், எல்லாவற்றையும் கேட்ட பிறகு, அந்த மதகுருவின் பதில்- "ஓ, அது மிகவும் சரியானது- மிகவும் சரியானது- மிகவும் சரியானது!" அந்தக் கிராமத்தினர், அந்த இளம் பெண்ணை, அங்கேயே தள்ளிவிட்டுத் திரும்பிச் சென்றனர்.

சில நாட்களுக்குப் பின், அந்த இளைஞன், அப்பெண்ணின் நண்பன், அவனது மனச்சாட்சியின் உறுத்தலைப் பொறுக்க முடியாமல், மௌனமாக இருந்ததை விட்டுவிட்டு, அவனது குற்றத்தை ஒப்புக் கொண்டான். அந்த மதகுருவை, அநியாயமாக, ஏசின, அக்கிராமத்து மக்கள், அதற்காக மிகவும் வருத்தப்பட்டனர்; அந்த வாலிபனுடன், எல்லாரும் அந்த மதகுருவிடம் சென்று, காரணமில்லாமல், அவரை ஏசியதற்காக, மிகவும் பணிவுடன், அவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டனர்.

அந்த மதகுரு மீண்டும் கூறினார்- "ஓ! அது மிகவும் சரி- எல்லாம் சரி- எல்லாம் சரி!"

அந்தக் கூட்டத்தினர், அப்பெண்ணுடன் திரும்பிவந்து, அவளை, அந்த வாலிபனுக்கு திருமணம் செய்து வைத்தனர்.

பயிற்சி எண் – 8

நன்னெறிக் கோட்பாட்டுப் பட்டியல்

(நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதை 'டிக்' செய்யுங்கள்)

1. எனது வாழ்க்கையில் ஒரு நன்னெறி திட்ட அமைப்பை நான் கொண்டிருக்கிறேனா?

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

2. எனது உள்ளார்ந்த மனச்சாட்சி, எனது செயலை ஆணையிடுகிறதா?

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

3. என்னைப் பற்றியும், நான் வேலை செய்யும் நிறுவனத்தைப் பற்றியும் நான் பெருமை கொள்கிறேனா?

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

4. எனது நாணயமான முயற்சிகளில், நல்ல விளைவுகளைத் தருகிற, நல்ல தன்மைகளில், நான் தொடர்ந்து நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறேனா?

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

5. முன்னதாகவே விளைவுகளை அடையும் வழிகளிலும், முடிவுகளிலும், நான் ஒரு பொறுமையான சமநிலையைத் தொடர்ந்து வைத்திருக்கிறேனா?

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

6. தடங்கல்களும், தாமதங்களும் இருந்த போதிலும், நீதி, நன்னெறி மதிப்புகளில் நான் கட்டுப்பட்டு இருக்கிறேனா?

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

7. எனது தனித்துவ மதிப்பை அடிப்படையாகக் கொண்ட பார்வைக்கும், சமூக நியதிகளுக்கும் இடையே, நான் ஒர சுமுகமான உறவைத் தொடர்ந்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறேனா?

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

8. எனது வாழ்க்கையின் குறிக்கோளும், எனது நிறுவனத்தின் குறிக்கோள்களும் ஒன்றாக இருக்கின்றன என்பதை நான் அடிக்கடி பரிசோதனை செய்கிறேனா?

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

9. எல்லாம்வல்ல இறைவனிடமிருந்து வழிகாட்டுதலைப் பெற, தியானம் செய்வதற்கு எனக்கு நேரம் உள்ளதா?

☐ அபூர்வமாக ☐ பொதுவாக ☐ எப்போதும்

மார்க்குகளைக் கீழ்க்கண்ட முறையில் அளிக்கவும்:

		மார்க்குகள்
அபூர்வமாக -1	முதன்மையான -	20க்கு மேலாக
பொதுவாக -2	சிறந்தது -	15லிருந்து 20 வரை
எப்போதும்-3	சராசரி -	15க்குக் கீழே

படி-9

வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு நடைமுறையிலுள்ள ஒன்பது சிறு குறிப்புகள்

எப்போதும் புன்னகையுடனிருங்கள்

ஒரு புன்னகைக்கு விலையெதுவுமில்லை என்று, அறிவு நுட்பத்துடன், கவனித்துக் கூறப்பட்டுள்ளது.

- புன்னகையின் சக்தி, உண்மையிலேயே அற்புதமானது.
- இயற்கையின் இந்தப் பிரத்தியேகமான வெகுமதியை, மனித இனம் மட்டுமே பெற்றிருக்கிறது.
- புருவங்களைச் சுருக்கி, வெறுப்பைக் காட்டுவதைவிட, புன்னகை செய்வது மிகவும் எளிதானது!
- புன்னகை, குறுகிய மன உணர்ச்சிகளிலிருந்து உங்களைத் தளர விடுவதோடு மட்டுமல்லாமல், உங்களைச் சுற்றி யுள்ள சூழ்நிலையின் இறுக்கத்தையும் தளரச் செய்கிறது.
- சிரிப்பு ஒரு சிறந்த மருந்தாகும்; எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற, உற்சாகமூட்டுகிற மருந்தாகப் புன்னகை விளங்கு கிறது.

- நமது பொது ஆரோக்கிய நிலைக்காக, குறைந்தது பதினான்கு என்டோக்ரைன் சுரப்பிகளை, தேவையான சக்திகளை வெளியிடுமாறு செய்ய, தைமஸ் சுரப்பியை, புன்னகை, உடனடியாக இயக்குகிறது.
- ''யார் ஒருவர் புன்னகையை ஆடையாக அணியாம லிருக்கிறாரோ, அவர் ஒழுங்காக உடை அணியவில்லை'' என்று மகாத்மா காந்தி கூறினார்.
- நீங்கள் புன்னகையுடனில்லாத ஒருவரைப் பார்க்க நேர்ந்தால் - உங்களது புன்னகை ஒன்றை அவருக்கு அளியுங்கள்.
- உங்களது வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும்போது, புன்னகையுடன் செல்லுங்கள்; வீட்டிற்குள் வரும் போதும், புன்னகையுடன் வாருங்கள்.

ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையைச் செய்யுங்கள்

- ஒரே நேரத்தில், ஐந்துவேலைகளைச் செய்ய முடியு மென்றாலும், அவை எல்லாவற்றையும் உங்களால் நன்றாகச் செய்ய இயலாது.
- ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையைச் செய்வது, நமது சக்தியின் ஒருமித்தத் தன்மையின் மூலம், அந்த வேலை மிகுந்த சிறப்புடன் செய்யப்படுவதில் விளைகிறது.
- நாம், ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையைச் செய்யும்போது, அதிலிருந்து மிகுந்த மகிழ்ச்சியைப் பெறுகிறோம்; அதனால், அந்தச் செய்கையுடைய விளைவுகளின் வெளிப்பாடுகள், மிகவும் மேம்பட்டவையாக இருக் கின்றன.
- அதனால், நாம் உணவருந்தும்போது, செய்தித் தாளைப் படிப்பதோ அல்லது தொலைக்காட்சி அல்லது வானொலியில் செய்திகளைக் கேட்பதோ விரும்பத்

தக்கதல்ல; ஏனெனில், அவற்றில் எதையுமே, ஒருவரால் முழுமையான மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிக்க முடியாது.

மெதுவாக அவசரப்படுங்கள்

- எவருக்கும் ஒவ்வொரு செய்கையையும், செய்வதற்கு, குறைந்த மிக அவசியமான நேரமே தேவைப்படுகிறது.
- வேகமாகச் செயல்பட முயற்சிப்பதனால், ஒருவர், அந்த செய்கையின் தரத்தை சீராக்க முடியாது.
- அவசரமாகச் செயல்படும் மனப்பாங்கு, மன இறுக்கத்தை உற்பத்தி செய்கிறது; அது, ஒருவரது தரமான செயல் வெளிப்பாட்டைப் பாதிக்கிறது.
- ஏதாவது சில இடங்களில், துரிதமாகச் செயல்படுவது, சரியான முறையாக இருக்கலாம்; ஆனால், ஒருவர் உண வருந்தும்போது வேகமாகச் சாப்பிடுவது சரியான முறை யல்ல.
- அவசரமாகச் செய்யப்பட்ட பிரார்த்தனைக்கு எவ்வளவு பயனிருக்கும்?
- நினைவிலிருத்திக் கொள்ளுங்கள். அவசரம் -கவலை - அழிவு.
- அதனால், உங்களது காலையுணவைச் சாப்பிட, சாதாரண மாக, நீங்கள் ஐந்து நிமிடங்கள் செலவழித்தீர்களானால், நாளையிலிருந்து அதைச் செய்வதற்கு ஆறு நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்படி செலவழிக்கும் மேலும் ஒரு நிமிடம் ஒரு வீணான நேரமாகாது.

கவலைப் படுவதை நிறுத்துங்கள், வாழ ஆரம்பியுங்கள்

- கவலையை ஏற்படுத்தும் விஷயங்களில், எண்பது சதவிகிதம் (80%) உண்மையிலேயே நடைபெறுபவை

அல்ல. உதாரணமாக, கர்ப்பிணியாக இருக்கும் உங்கள் மனைவி, பிரசவத்தில் குழந்தையை ஈன்றெடுக்கும் போது, இறந்து விடுவாளோ என்கிற அச்சம் அல்லது வெளியூர்களில் வசிக்கும் உறவினர்கள், நெருங்கிய சொந்தக்காரர்களிடமிருந்து கடிதங்கள் வரவில்லையென்றால், ஏதாவது அசம்பாவிதம் நடந்திருக்குமென்று கவலைப்படுவது, போன்றவையாகும். ''ஒரு செய்தியும் வராமலிப்பதே நல்ல செய்தி'' என்று உங்களுக்கு நீங்களே நம்பிக்கையூட்டிக் கொள்வது கடினம்தான். உண்மையில் ஏதாவது அசம்பாவிதம் நடந்திருந்தால், அதைப் பற்றிய செய்தி உங்களை வந்தடைந்திருக்கும். மீதியிருக்கும் 20 சதவிகித (20%) கவலைக்கான காரணங்களில் 18 சதவிகிதம் (18%) உங்களது செயல்களைச் செய்வதிலுள்ளது. உதாரணமாக ஒரு விருந்திற்குச் சென்றிருக்கும் உங்கள் மகன், வீடு திரும்ப இரவு வெகுநேரமாகி விட்டால், அவ்விடத்திற்குத் தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொண்டு, யாரிடமாவது விசாரிப்பதாகும். 'விட்டு விடு' என்ற மனப்பாங்குடன் இருப்பது உங்களது ஒரேயொரு உரிமையாக இருக்கும் நிலைமைகள் (02%) இரண்டு சதவிகிதம் மட்டும் தான்.

- கவலைப்படாமலிருப்பது என்பது ஒன்றும் செய்யாமலிருப்பது அல்ல. அதற்குப் பதிலாக, தகுந்த செயல்முறைகளை மேற்கொள்வது, ஒரு வேளை கவலைக்குச் சிறந்த மாற்று மருந்தாகும்.
- நினைவிலிருத்திக் கொள்ளுங்கள் - சிந்தா (கவலை) என்பதை சிதா(சிதை) என்று விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.
- கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதனால், விளைவுகளின் வெளிப்பாடுகளின்மீது அதிகாரம் செலுத்த முடியாது - அது, உண்மையாகவே, விளைவுகளின் மிது ஒரு எதிர்மறையான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இது, எப்போதும் நமது கட்டுக்குள் இருப்பத்தில்லை.

எது நடந்தாலும் அது நமது நன்மைக்கே!

- இத்தகையத் தத்துவ மனப்பாங்கு, வெளிப்பார்வைக்குத் தோன்றுவதைபோல், ஒரு தோற்கடிக்கப்பட்ட மனப் பான்மை அல்ல.
- ஒரு துரதிர்ஷ்டமான நிலைமையில், என்ன நன்மை யிருக்குமென்று கற்பனை செய்து பார்க்கும் உள்ளுணர்வு இல்லாமல், நமது கண்டு உணரும் தன்மை உண்மையில், மிகவும் குறைந்த நோக்குடன் உள்ளது.
- நல்லது, கெட்டது இரண்டையும், சமமான மனநிலையில் எடுத்துக் கொண்டு, நடைமுறைக்கேற்றவாறு வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்வது மிகவும் அவசியமாகும்.
- உண்மையாகச் சொல்லப் போனால் வாழ்க்கையில் நடக்கின்றவற்றை, அவ்வாறே ஒப்புக் கொண்டு செல்லாமல் இருப்பதைத் தவிர, நமக்கு வேறு ஏதாவது தேர்ந்தெடுக்கும் முறை, இருக்கிறதா?

முழுமையாக அடிபணிதல்: முடிவான குறிக்கோளான வெற்றிக்கு வழி

- ''ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்குப் பிரயாணம் செய்யும்போது, பேருந்து, ரயில் அல்லது கார் ஓட்டுபவரிடம் அடிபணிதலை'' நாம் முழுமையாகச் செய்வதில்லையா?
- இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் 'இறுதியான ஓட்டுநரிடம்', எப்போதும் இல்லாவிட்டாலும் அவ்வப்போது ஒரு முறை அடிபணிதலை, நாம் ஏன் முயற்சிக்கக் கூடாது?
- மூலப் பொருளுடன் சேர்ந்திருக்கும் வரை, மனித இனத்தினர் எல்லையற்ற சாத்தியக் கூறுகளைப் பெற்றிருக்கிறார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

- இரண்டு நபர்களின் தனித்தனியான விருப்பங்களுடன், அவரவரது தேவைகளும் முழுமையாகச் சேர்ந்து கலந்திராமலிருந்தால், அவ்விரு நபர்களுக்குமிடையில் உண்மையான அன்பு இல்லை. உதாரணமாக, மஞ்சள் நிறமுடைய மஞ்சள் பொடியுடன் கலந்து சுண்ணாப்பு, அதன் வெள்ளை நிறத்தை இழக்கிறது; சிகப்பு நிறமாகிய குங்குமத்தை, அன்பின் சின்னமாக உண்டாக்குகிறது.
- சில சமயங்களில், அடிபணியும் தன்மையால், அலுவலகத்திற்கும், உங்களது தனித்தன்மைக்கும் கூட இடர்பாடுகளை உண்டு பண்ண முடியும்.

நிகழ் காலத்தில் வாழுங்கள்

- 'நிகழ் காலம்' என்பதே உண்மையாக உள்ளது. கடந்த காலம் சென்று விட்டது; அதன் மீது நமக்கு எவ்வித அதிகாரமும் இல்லை. எதிர்காலம் என்பது எப்போதும் நிச்சயமற்றதாகும்.
- கீழே' கொட்டிவிட்ட, பாலைப்பற்றியே சிந்தித்துக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பது யாருக்கும், எவ்வித நன்மையும் செய்வதில்லை.
- எதிர் காலத்திற்காகத் திட்டமிடுவதும், அதைப் பற்றிக் கவலைப் பட்டுக் கொண்டிருப்பதும் ஒன்றல்ல.
- நிகழ்காலம் பொறுப்புடன் கவனிக்கப்பட்டால், எதிர்காலம் தானாகவே கவனிக்கப்படும்.
- கடந்த காலத்தில் வாழ்ந்து கொண்டு, செய்தத் தவறுகளை எண்ணி வருந்திக் கொண்டோ அல்லது சென்றுவிட்ட மகிழ்ச்சிகரமான நாட்களை அதிகப்படியாக நினைத்துக் கொண்டோ இருப்பது நிகழ்காலத்தை மேலும் அர்த்த முள்ளதாகச் செய்வதில் எவ்வித நோக்கத்திற்கும் உதவி செய்வதில்லை.

- அதனால் பொருளுள்ள இந்த வாசகத்தைக் கடைப் பிடியுங்கள்- ''இப்போது இல்லையேல், எப்போதும் இல்லை.'' இது உங்களது வாழ்க்கைக்கு வழி காட்டும் குறிக்கோள்களில் ஒன்றாகும்.

இவை ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கவை

- எதுவும் நிரந்தரமாக இருப்பதில்லை.
- மாற்றம் இயற்கையின் விதியாகும்.
- அதிர்ஷ்டமோ அல்லது துரதிர்ஷ்டமோ எப்போதும் இருப்பதில்லை.
- இளமையுடனோ அல்லது அழகுடனோ யாரும், எப்போதும் இருப்பதில்லை.
- நிகழ்காலம் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது; எப்போதும் நகர்ந்து கொண்டேயிருக்கும் ஒரு நிலையிலுள்ளது.
- இத்தகைய நல்ல செய்கைகளினால் வளர்ந்திருக்கும் பலன்களின் சேமிப்புகள், நீங்கள் எவ்வித உதவியுமின்றிக் கஷ்டப்படும் போதும், நிலைமை மோசமாக இருக்கும் போதும், உங்களைக் காப்பாற்ற, சந்தேகத்திற்கிடமின்றி, வரும்.

ஒரு நாளைக்கு, ஒரு நல்ல காரியம் செய்யுங்கள்

- தினமும், படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பாக, அன்று முழுவதும், நீங்கள் பெருமைப்படும்படியாக, என்ன நல்ல காரியங்களைச் செய்தீர்கள் என்பதைப் பற்றிக் கணக்கெடுத்து, சோதித்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு நல்ல காரியத்தைச் செய்து முடிக்கும்வரை, உறங்குவதற்குச் செல்ல வேண்டாம். இந்த நல்ல காரியம், உங்களது 'நல்லகுணமாகிய வங்கிக் கணக்கில்', ஒரு மிகச் சிறிய சேமிப்பாக இருக்கலாம்.

- வேறு எதுவுமே செய்ய முடியாவிட்டால், ஒரு புனிதமான புத்தகத்திலிருந்து, ஒரு சிறிய பாராவைப் படியுங்கள்.

வெற்றி – ஒரு கூட்டுச் சொல்

பார்: உங்களுக்குள் கடவுளின் சக்தியைப் பாருங்கள்; எல்லாவற்றிலும் ஒரே மாதிரியான இறைத் தன்மையைப் பாருங்கள்.

புரிந்து கொள்: உங்களது வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்.

தெளிவு: எல்லாவிதமான ஐயங்களிலிருந்தும், உங்கள் மனதைத் தெளிவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

படைப்பு: உங்கள் மனதில், வெற்றியின் கற்பனை உருவை.

பின்பற்றுதல்: வழ்க்கையில் ஒரு மிகப் பெரிய வெற்றியை அடைந்தவர்களை உதாரணமாக.

உறுதியாக இருத்தல்: உங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட, நிர்ணயிக்கப்பட்ட திட்டத்தில், தடைகளைக் கண்டு அஞ்சாமல், அவற்றில்.

பகிர்ந்து கொள்ளுதல்: உங்களது வெற்றியின் விளைவு களை, உங்களைப் போன்று, அதிர்ஷ்டமில்லாமல் இருப்பவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

9. காலியான கையுடன் நீங்கள் போகிறீர்கள்

மாபெரும் வீரனான அலெக்சாண்டரின் இறுதி ஊர்வலம், அவர் முன்னதாகவே குறிப்பிடப்பட்டிருந்த விதிகளின் பிரகாரம் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது.

சவப் பெட்டியின் முன்பாக, வெற்றி கொள்ள முடியாத படையின், மிகச் சிறந்த வீரர்களான படைத்தலைவர்கள் இருந்தனர்.

அவர்களைப் பின் தொடர்ந்து, அவரது நெருங்கிய குடும்ப அங்கத்தினர்களும், அழகான ராணிகளும் சென்றனர்.

வலது பக்கத்தில், உயர்ந்த பதவியிலுள்ள மதத் தலைவர்கள் இருந்தனர்.

இடது பக்கத்தில், உலகின் மிகச் சிறந்த வைத்தியர்களும், அறுவை நிபுணர்களும் இருந்தனர்.

மாவீரனான அலெக்சாண்டரின் சவப் பெட்டியிலிருந்து, அவரது உள்ளங்கைகள், திறந்த நிலையில் வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருந்தன.

மாவீரன் அலெக்சாண்டரினால் ஏற்பாடு செய்யப் பட்டிருந்த அந்த ஊர்வலம், கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள செய்திகளை எடுத்துச் சொல்லும் அர்த்தத்தில் அமைக்கப் பட்டிருந்தது:

- அவரை அழைக்கும் நேரம் வந்த போது, மிகுந்த புத்தி கூர்மையுடைய அவரது படைத் தலைவர்களில் எவராலும், மரணம் அவரைக் கொண்டு செல்வதைத் தடுக்க முடியவில்லை.
- அவரது குடும்ப அங்கத்தினர்களின் அன்பும், அவரை

மிகவும் நேசித்த அவரது ராணிகளால்கூட, அவர் போகும் நேரம் வந்தபோது, அதைத் தடுத்து, அவரை நிறுத்தி வைத்துக் கொள்ள முடியவில்லை.

- மதத் தலைவர்களுக்கு குறித்த நேரத்தில் அவர் செல்வதைத் தடுத்து நிறுத்தும் சக்தி இருக்கவில்லை.
- எந்த வைத்தியராலும் இறுதியில் அவரைக் காப்பாற்ற முடியவில்லை.
- செல்வம்,பெயர், சிறப்பு ஆகியவை இருந்தும் கூட, அவர் காலியான கைகளுடன்தான் செல்ல முடிந்தது.

உண்மையில், அவர் காலியான கரங்களுடன் தான் வந்தார்- ஆனால், அவர் போகும்போது, அந்தக் காலியான கரங்கள் கூட, பின் தங்கிவிட்டன.

பயிற்சி எண் – 9
கேட்கும் திறமைகள்

1. என்ன சொல்லப்படுகிறது என்பதில் நான் அக்கறைக் காட்டுகிறேன்.
☐ ஆம் ☐ இல்லை
2. முக்கியமான திட்டங்களை நான் தேடுகிறேன்.
☐ ஆம் ☐ இல்லை
3. தேவைப்படும்போது, நான் குறிப்பெடுக்கிறேன்
☐ ஆம் ☐ இல்லை
4. குறுக்கீடுகளை நான் ஒதுக்குகிறேன்.
☐ ஆம் ☐ இல்லை
5. ஐயங்களை நீக்கும் தெளிவுகளை நான் கேட்கிறேன்.
☐ ஆம் ☐ இல்லை
6. மற்றவர்கள் பேசுவதைக் கேட்கும்போது, எனது விருப்பு, வெறுப்புக்களைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கிறேன்.
☐ ஆம் ☐ இல்லை
7. நான், எனது கவனத்தைச் சிதறவிடுவதில்லை. எனது அமைதியை இழப்பதுமில்லை.
☐ ஆம் ☐ இல்லை
8. ஒரு விவாதத்தின் போது நான், உணர்ச்சி வசப்படாமல், அமைதியாக இருக்கிறேன்.
☐ ஆம் ☐ இல்லை
9. பொதுவாக நான் எப்போதும் புன்னகையுடனேயே இருக்கிறேன்.
☐ ஆம் ☐ இல்லை

மதிப்பெண்களும், உங்களது கேட்கும் திறமையும்.

2 வரையில் 'இல்லை' என்ற பதில்கள் சிறப்பாக உள்ளது.

3-லிருந்து 5 வரை 'இல்லை' என்ற பதில்கள் நன்றாக உள்ளது. மேலும் உயர்வாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

6-லிருந்து 9- வரை 'இல்லை' என்ற பதில்கள் சீர்திருத்தம் தேவைப்படும்.

பயிற்சி எண். 5-இல் கேட்கப்பட்ட கேள்விகளுக்கு விடைகள் 'பொய்' என்பதாகும்.

பாகம் 2

தனித்தன்மை அதிகாரம் கொடுத்தலுக்கு ஒன்பது படிகள்

படி-1

பிரார்த்தனையின் சக்தி

இயேசுவின் நம்பிக்கையூட்டல்

கேளுங்கள் கொடுக்கப்படும். *-லூக் - 11:9*

அறிமுக உரை

பிரார்த்தனை என்பது, நமக்கும் (ஆத்மா), அதைவிட உயர்ந்த தன்மைக்கும் (பரமாத்மா) இடையே ஏற்படுகிற தொடர்பாகும். மேலும் அதிக வலிமைக்காக, எல்லா விதமான சக்திகளின் மூலத்துடன் தொடர்பு கொள்ள மேற்கொள்ளும் ஒரு முயற்சியாகும்.

ஒருவரது சொந்தத் திறமையால் மட்டுமே, வாழ்க்கையில் வெற்றி அடைவது, இயலாத ஒன்றாகும்; ஏனெனில், அதற்கென்று கட்டுப்பாடுகள் இருக்கின்றன. ஒருவர், மேலான சக்தியுடன் (யோகா) நெருங்கியத் தொடர்பு கொண்டிருக்கும்போது, மனித முயற்சிக்கு எவ்விதமான எல்லையும் இல்லை. கண்ணுக்குத் தென்படாத அந்தச் சக்தியுடன் தொடர்பு கொள்ள, பிரார்த்தனை ஒரு நடைமுறை

வழியாகும். எல்லாவற்றையும் படைத்த கடவுள், மிக உயர்ந்த அறிவு, உண்மை (வாய்மை) அழகு, எல்லாரையும் எல்லாவற்றையும் காக்கிறவராகிய இறைவனே அந்தச் சக்தியாகும்.

பிரார்த்தனை, உயர்ந்த சக்தியான கடவுளிடம், அவரது மேம்பட்ட அறிவைக் கோரி, ஒரு வேண்டுகோளை, உளமாரக் கேட்பதை உடையதாக இருக்கிறது. எதுவும் கேட்காமல், ஒருவருக்கு ஒன்றும் கிடைப்பதில்லை. கேட்பதின் மூலமாகவே ஒருவர், அந்த உயர்ந்த சக்தியிடம், தனது இருதயத்தைத் திறந்து வைக்கிறார். நாம் கேட்பதற்காகக் கடவுள் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதல்ல; எப்படி இருந்தபோதும், கடவுள் நமக்குக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார். ஆனால், இருதயத்தைத் திறக்காமல், ஒருவரால் ஒன்றும் கேட்கக்கூட முடியாது. அதனால், பெற்றுக் கொள்வதற்காக உங்கள் இருதயத்தைத் திறவுங்கள். இந்த உலகம், கனவில் காணுவதைவிட, மிக அதிகமாகப் பிரார்த்தனையில் அடை முடியும்.

பிரார்த்தனையின் சக்தி

ஆர்வம் மிகுந்த பிரார்த்தனையுடன் நாம் இறைவனை வேண்டும்போது, நமது உடலையும் ஆத்மாவையும் மேலும் சிறந்ததாக மாற்றிக் கொள்கிறோம். 'எந்த மனிதரும், எதையாவது கற்றுக் கொள்ளாமல், ஒரு போதும் பிரார்த்தனை செய்ததில்லை'' என்று ரால்ப் வால்டோ எமர்சன் கூறியுள்ளார். இவ்வாறு பிரார்த்தனை இரண்டு நிலைகளில் அமைந்திருக்கிறது. ஆன்ம நிலையில், நம்மைக் கடவுளின் கருணைக்கு அருகில் கொண்டு செல்கிறது; உலகத்தைச் சார்ந்த நிலையில், வாழ்க்கையின் வலிமை மிக்கப் போராட்டங்களை, மன வலிமையுடன் எதிர்கொள்ள நமக்கு உதவி செய்கிறது.

பிரார்த்தனையின் முன் நிபந்தனைகள்

பிரார்த்தனைக்காக, நமது உடலின் நிலைக்கோ, இடத்திற்கோ அல்லது நேரத்திற்கோ, எவ்விதமான குறிப்பிட்ட விதிகளும் கொடுக்கப்படவில்லை. ஒருவர், எங்கேயும், எந்த இடத்திலும், ஒரு நாளின் எந்த நேரத்திலும், - பகலிலோ அல்லது இரவிலோ - பிரார்த்தனை செய்ய முடியும். நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலின் பாகமாகவும் பிரார்த்தனையால் விளங்க முடியும். ஒரு கோயிலோ அல்லது ஒரு பிரத்தியேகமான இடமோ, பிராத்தனையின் பயனையடைய அவசியமில்லை.; ஒரு குகை, மலை அல்லது காட்டின் தனிமை கூடப் பிரார்த்தனைக்குத் தேவையில்லை.

தனித்தன்மை மாற்றலை அடைவதற்கு வாழ்க்கையின் ஒரு பாதையாகப் பிரார்த்தனை அமைய வேண்டும். தினமும் காலையில் ஒரு மணி நேரம் பிரார்த்தனையில் ஈடுபட்டு விட்டு, அந்த நாளில் மற்ற நேரங்களைப் பாவ காரியங்களைச் செய்வதில் செலவழிப்பதோ அல்லது ஒருவருக்குக் கஷ்டம் வருகிற போது மட்டுமே பிரார்த்தனையை நாடுவதோ அர்த்தமில்லாததாகும். ஒருவர் தனது நல்ல காரியங்களில் கூடப் பிரார்த்தனையைத் தொடர்ந்து செய்தால், ஒரு வேளை, அவருக்கு மிகக் குறைந்த அல்லது துன்பங்களே இல்லாமலிருக்கும் நிலைமை ஏற்படலாம்.

பிரார்த்தனைக்காக, நமக்கு ஒரு பிரத்தியேகமான மொழி தேவையில்லை; ஏனெனில், பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டுமென்கிற நமது மிகச் சிறிய மன உணர்வுகூட இறைவனால் அடையாளம் கண்டு கொள்ளப்படுகிறது. நமது வார்த்தைகளை விட, நமது மௌனத்தையே கடவுள் புரிந்து கொள்கிறார். இருந்தாலும், எல்லாப் பிரார்த்தனைக்கும் ஒரு பொதுவான பொருளிருக்கிறது; அது எல்லா சக்தியுமான, முடிவில்லாத ஆதி மூலத்திடம், நமது எல்லைக்குள்ளிருக்கிற சக்தியை, அதிகமாக்க நாம் நாடுவதேயாகும்.

கர்மத்தை வெல்லும் சக்தி

முன்வினைப் பயனின் (காரண, விளைவு கோட்பாடு) பலன்களை, மனித சக்தியத்திற்கு அப்பாற்பட்டதாக எடுத்துச் செல்லும் சக்தி, பிரார்த்தனைக்கு உரியது. கடவுள் அவரது கருணையினால், முன்வினைப் பயனின் விளைவுகளை, சில விதங்களில் குறைக்க முடியும். அதனால் முழுமையான பண்பு என்கிற ஒரு மனநிலையில், நாம் இறைவனைப் பிரார்த்திக்கும் போது, அவரது கருணையும், ஆசீர்வாதமும், முன்வினைப் பயனின் பிணைப்பிலிருந்து நமக்கு விடுதலை அளிக்கின்றன. இது, உண்மையிலேயே, பிரார்த்தனையின் அற்புத சக்தியாகும்; உலகமெங்கிலுமுள்ள மக்கள், நமது நினைவிற்கு எட்டாத ஆதி காலத்திலிருந்தே, வெற்றிகரமாக, இதைப்பின்பற்றி வருகிறார்கள்.

பிரார்த்தனையின் சக்தி மூலம் அடையப் பெறுகிற, தெய்விகக் கருணையின் பயனின்றி, வாழ்க்கையில் எவ்வித வெற்றியும் இருக்க முடியாது. பிரார்த்தனை, ஆன்மாவின் முக்கியமான பயிற்சி. எல்லாராலும் தனியாகவும், குழுக்களாகவும், மிகுந்த ஆர்வத்துடன் செய்ய வேண்டியதொன்றாகும். ''ஒன்று சேர்ந்து பிரார்த்தனை செய்யும் குடும்பங்கள், ஒன்றாக இணைந்திருக்கும்.''

பிரார்த்தனையின் முறைகள்

'பிரார்த்தனை' என்கிற வார்த்தை, ஆல்டஸ் ஹக்ஸ்லியின் பிரகாரம், குறைந்தது நான்கு தெளிவான செய்முறைகளில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. அவை பின்வருமாறு:

- விண்ணப்பம் : நமக்காக எதையாவது கேட்பது.
- பரிந்து பேசுதல் : பிறருக்காக எதையாவது கேட்பது.

- போற்றி வழிபடுதல் : அறிவு, உணர்ச்சி, விருப்பம், கற்பனை ஆகியவற்றை உபயோகித்து, கடவுளை நோக்கி அவரது தனித்தன்மை வாய்ந்த உருவத்திடமோ அல்லது மனித உருவத்தில் தோன்றியிருக்கிற அவதாரத்திடமோ, பக்தி நிறைந்த செயல்களை அர்ப்பணித்தல்.
- ஆழ்ந்து சிந்தனை செய்தல் : உள் மனதிலும், வெளியிலும், உள்ளார்ந்து நிகழ்கிறதும் எல்லாவற்றையும் கடந்து நிற்பதுமான இறைவனின் தலைமைக்கு, கவனத்துடன் கூடிய, பவ்யமான ஒரு நிலையில் ஆன்மா, தெய்விக நிலையைத் திறந்து வைக்கிறது.

முடிவுரை

- நமது உடல் நிலையையும், மன நிலையையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்காக தினமும் உணவு உண்பதும், தேகப் பயிற்சி செய்வதும் மிகவும் அவசியம்; அதே போன்று, ஆன்மாவைப் பராமரிப்பதற்குப் பிரார்த்தனை மிகவும் உதவியாக உள்ளது.
- மற்றவர்களுக்கு, மேலும் சிறந்த உதவி செய்யக்கூடிய வல்லமையைப் பெறுவதற்காக, இறைவனின் ஆசீர்வாதங்களை வேண்டுவது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த பிரார்த்தனையாகும்.

- ஆண்டவனால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டு, அதனால் மகிழ்ச்சியுடனிருக்கும் ஒருவர், தனது நன்றியுணர்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் வகையில் செய்யும் பிரார்த்தனை, ஒரு சிறந்தத் தன்மை உடையதாகும்.
- நம்மிடம் மிகவும் மோசமாக நடந்து கொள்பவர்களின் நலனுக்காக, இறைவனிடம் பிரார்த்திப்பது, மிகுந்த பலன்களைத் தருகிறது.
- கடவுளிடம் ஒப்பந்தம் செய்வது, பிரார்த்தனையின் மதிப்பை, தரக்குறைவாக்குகிறது.
- முழுமையான நம்பிக்கையுடன், உள்ளார்ந்து செய்யப்படுகிற பிரார்த்தனைகள், எப்போதும் நல்ல பிரதிபலன்களைத் தருகின்றன. ஆனால், இறைவனின் விருப்பத்திற்கு அடிபணியுங்கள்; ஏனெனில் நமக்கு எது நல்லதென்று அவருக்குத் தெரியும்.
- மிகுந்த பணிவுடன், கடவுளின் மன்னிப்பை வேண்டுவது, பிரார்த்தனையின் மற்றொரு பாகமாகும்.
- மற்றவர்கள் துன்பங்கள் பெற வேண்டுமென்று கேட்டு, எதிர்மறையான குணமுடையவராக இருக்க வேண்டாம்.
- பிரார்த்தனையினால், உங்களுக்கு எந்த விதமான மாற்றங்களும் ஏற்படுமென்கிற அவசியமில்லை; ஆனால், மற்ற விஷயங்களுக்காக அது, உங்களை நிச்சயமாக மாற்றுகிறது.

பிரார்த்தனையே சக்தியாகும்

1. வேறு எவரைப் பற்றியும் சிந்திக்காமல், என்னை மட்டுமே வணங்குபவர்களுக்கு, எப்போதும் தன்னடக் கத்துடன் இருப்பவர்களுக்கு, அவர்கள் ஏற்கெனவே அடைந்திராத ஒன்றை (யோகா), நான் பாதுகாத்துத் தருகிறேன்; அவர்கள் ஏற்கெனவே பெற்றுள்ளதை (க்ஷமா) நான் காப்பாற்றிக் கொடுக்கிறேன்.

பகவத் கீதை 9:22

2. மனிதர்கள், எந்த வழியாக, என்னை வந்தடைந்தாலும், அப்போதும் நான் அவர்களுக்கு வெகுமதி அளிக் கிறேன். எனது பாதையில் எல்லா மனிதர்களும், எல்லா வழிகளிலும் நடக்கிறார்கள், ஓ, பிரியமான மகனே!

பகவத் கீதை 4:11

3. யார் ஒருவர், தாம் கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்கிறோம் என்ற நினைவு கூட இல்லாமல், மன நிறைவுடன் பிரார்த் திக்கிறாரோ, அவரது பிரார்த்தனை நிறைவானதாகும்.

பீட்ரோடே அல்கேண்ட்ரா

4. இறைவனின் மேன்மையில் அமைதி அடையும், மிகச் சிறந்த பிரார்த்தனை, நமது அடிமட்டத்தளத்திலுள்ள தேவையைச் சென்றடையும் என்று அறிந்து கொண்டு செய்யப்படுவதாகும்.

நார்விச் - ஜூலியன்

5. ஓ, இறைவனே, நான் ஒரு பிச்சைக்காரன்; ஆயிரம் அரசர்கள் உங்களிடம் கேட்பதைவிட அதிகமாக உங்களி டம் கேட்கிறேன். ஒவ்வொருவரும் ஏதாவது ஒன்றை உங்களிடம் கேட்கிறார்கள். உங்களையே எனக்குத் தருமாறு உங்களிடம் கேட்க, நான் வந்துள்ளேன்.

ஹெர்ட் - அன்சாரி

6. ஓ, இறைவா, உண்மையாக இல்லாதிருப்பதி லிருந்து, உண்மைக்கு எனக்கு வழிகாட்டுங்கள்; இருட்டிலிருந்து வெளிச்சத்திற்கு என்னை அழைத்துச் செல்லுங்கள்; அழிவற்ற, நிலையான புகழை அடைய, இறப்பிலிருந்து எனக்குப் பாதை காட்டுங்கள்.

ஒரு வேதாந்தப் பிரார்த்தனை

7. துன்பங்கள் வரும்போது, எல்லாரும் ஆண்டவனை நினைவு கூர்கிறார்கள். ஆனால் எல்லாம் நன்றாக இருக்கும்போது, ஒருவரும், கடவுளை நினைப்ப தில்லை; எல்லா விதங்களிலும் நன்றாக இருக்கையில், ஒருவர் இறைவனைத் தொடர்ந்து நினைவில் கொண்டிருந்தால், அப்போது அவருக்கு ஏன் துன்பங்கள் வரப்போகின்றன?

கபீர்

8. காலைப் பொழுதின் திறவுகோல் பிரார்த்தனை. மாலை வேளையின் பூட்டும், பிரார்த்தனையே ஆகும்.

மகாத்மா காந்தி

9. ஓ இறைவனே! எனது அகந்தையைக் (அவினயா) களையுங்கள். பணிவுத் தன்மையை உண்டாக்காத வற்றை அகற்றுங்கள். எனது மனதைக் கட்டுப் படுத்துங்கள். உணர்ச்சி சார்ந்த மகிழ்ச்சிக்கான எனது தாகத்தை அடக்குங்கள். எல்லாவிதமான உயிரின், அஃறிணைப் பொருள்களிடமும், எனது அக்கறையை அதிகரியுங்கள்.

ஸ்ரீ ஆதி சங்கராச்சாரியார்

படி-2

மௌனத்தின் சக்தி

அறிமுக உரை

மௌனம், அமைதி (சாந்தி) இரண்டும் ஒரே பொருளையுடையதாகும். அதனால், உலக மகிழ்ச்சியையும், அழிவற்ற பேரின்பத்தையும், அடைவதற்கான இறுதி குறிக்கோள் அமைதி என்றால், அதைப் பெறும் முறை மௌனமேயாகும்.

உலகமெங்கிலுமுள்ள அருட் தொண்டர்களும், தத்துவ ஞானிகளும், மௌன (மௌன்) முறையை, உயர்ந்த தனித் தன்மையுடன் தோழமை கொள்ள, உபயோகிக்கிறார்கள். ஆதிகாலத்து முனிவர்களும், யோகிகளும், யோகா முறையின் பாகமாக, மௌனத்தைப் பயனுள்ள வழியில் உபயோகித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். முக்கியமான சக்தியைப் பாதுகாத்து வைப்பதில், அமைதியான நிலை உதவுகிறது. இன்றைய நாகரீக உலகத்தில், தனித்துவத்தின், ஓர் எதிர்மறையான, குறிப்பிடத்தக்கக் குறையாக, மௌனம் கருதப்படுகிறது. ஓர் அமைதியான குணமுடையவரை, மற்றவர்களுடன் அதிகமாகப் பழகாதவர்; தனக்குள்ளேயே ஆழ்பவர் என்று முத்திரை இடுகின்றனர்; சமூகத்துடன் தொடர்பில்லாதவர் என்றும் அவர் கூறப்படுகிறார்.

மனித உறவில், மௌனம் மகிழ்ச்சியான நிலையை உண்டு பண்ணுகிறது. ''அவதூறுகளுக்குச் சிறந்த பதில் மௌனமே ஆகும்'' என்று மிகவும் சரியாகச் சொல்லி யிருக்கிறார்கள். உரக்கப் பேசுவதும், கோபத்துடன் வார்த்தை களைக் கொட்டுவதும், விலக்கக் கூடியவை. மேலும், பிறர் சொல்வதைக் கவனத்துடன் கேட்கும் திறனுடையவர் என்பது, தன் கருத்துகளைப் பிறரிடம் ஆழமாகப் பதிவு செய்யும் நோக்கத்துடன் உரையாடுபவரின், ஒரு முக்கிய அடிப்படைப் பண்பாகும். மௌனத்தைக் கடைப்பிடிப்ப தனால், வாழ்க்கையில் மேலும் வெற்றியை எவ்விதம் பெற முடியும் என்பதைப் பற்றிய சில கணிப்புகள், கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

மௌனத்தைக் கடைப்பிடிப்பதன் குறிக்கோள்கள்

நமது மனதிலிருக்கும் எல்லாவிதமான எண்ணங்களையும் அகற்றி விட்டு, வெறுமையானதும், மந்தமானதுமான ஒரு நிலையை அடையச் செய்வது, மௌனத்தின் குறிக்கோள் அல்ல. அதற்கு மாறாக, நமது உடல். மனது, ஆன்மா என்ற மூன்றும் சீராக, ஒன்று சேர்ந்து இயங்குவதைப் பொருத்தமாகச் செய்து, நமது உள்ளிருக்கும் பலவிதத் திறன்களைச் செயல்படுத்த, மௌனம் உதவுகிறது. பேசுவதிலிருந்து விலகி இருப்பது என்பது மட்டுமே, மௌனத்தைக் கடைப் பிடிப்பதன் அர்த்தமாகாது. அது உண்மையில், உடல், மனதில், உள்ளும் புறமுமாக இருநிலைகளிலுள்ள செய்கை களை, ஆழ்ந்த அமைதிக்கு உட்படுத்தி, இன்றியமையாத சக்திகளை அமைதிப்படுத்துகிறது என்பதாகும்.

உடல் ஓய்வாகவும், மனது சாந்தமாகவும், இருதயம் அமைதியாகவும் இருக்க வேண்டும். இதற்கு, வெளிப்புற சூழ்நிலை அமைதியாக இருக்க வேண்டும்; ஆனால், உள்ளார்ந்த அமைதி மிகவும் முக்கியமாகும்.

வெளிப்புற மௌனம், நமது உடல் ஆரோக்கியத்தை நல்ல நிலைமைக்குக் கொண்டு வருகிறது; நமது ஐந்து புலன்களின் உறுப்புகளையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. உள்ளார்ந்து வரும் மௌனத்தின் மனநிலை, நமது மனதைப் புத்துணர்ச்சியடையச் செய்கிறது; மிகச் சிறந்த மனத் திறன்களைக் கூர்மையாக்குகிறது. ஒவ்வொரு செய்கைக்கும் முன்பாக, ஒரு விநாடி மௌனத்தைக் கடைப்பிடிப்பது, நமது செயல்திறனை செம்மையாக்குகிறது. நமது உடல் புத்துணர்ச்சி அடைகிறது; வீணாகச் செலவழிக்கப்படும் சக்தியைத் தடுத்து, வலிமையாக்குகிறது; நமது உடல் நிலையைப் பொறுத்தவரையில், அதனுடைய விளைவுகள், உடனே நன்கு தெரிகின்றன. மனதின் மீது ஏற்படும் விளைவு மிக நுட்பமாக இருக்கிறது; ஆனால், அது மேலும் கூர்மையாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும், நிச்சயமாக மாறுகிறது.

இவ்வாறு, உடல் நிலையின் சாந்திக்கும், அமைதியான மனநிலைக்கும், மௌனத்தைக் கடைப்பிடிப்பது, மிகுந்த பயன்களைத் தருகிறது. அனைத்திலும் திறமையாக இருக்க, வழி காட்டுகிற மௌனம், ஒரு நிலைமையைக் குறிப்பிடுவ தில்லை; அமைதியான நிலையையே அளிக்கிறது; ஆனால், அது எல்லாவிதமான மனித சக்தியும் ஒன்று சேர்ந்து, ஒருமித்த நிலையில், தடங்கலின்றி வெளிவருகிற ஒரு நிலையாகும்.

மௌனத்தைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள இரண்டு வழிகள்

மௌனத்தைப் பழக்கிக் கொள்ள இரண்டு வழிகள் உள்ளன. எவ்விதமான எண்ணங்களும் இல்லாமலிருப்பது ஒரு வழியாகும்; மற்றொரு வழி முழுமையான மௌனத்தின் மூலமாக வருகிறது. இரண்டாவதாகச் சொல்லப்பட்ட வழி, மிகுந்த வலிமையை உற்பத்திச் செய்கிற முறையாகும். நாம், நமது மனதை வெறுமையாக்க முயற்சிக்கும்போது, அது ஒரு மந்தமான, எதிர்மறை நிலையில் வீழ்வதற்கான அபாயம்

உள்ளது; அந்த நிலை, அதிகமான, சாத்தியமாகிற, வலுவற்ற ஆதிக்கங்களுக்கு வழிவிடுகிறது. அதற்கு நேர்மாறாக, நமது மனதை ஒரு வலிமையான எண்ணத்தினால் நிரப்பிக் கொள்ள முடியும் போது, வெளிப்புற, உட்புற அபாயங்களுக்கு எதிராகத் தன்னை வலுப்படுத்திக் கொள்வதோடு மட்டு மல்லாமல், அது தானாகவே, விரோதமான எண்ணங்களி லிருந்து, நமது மனதை விடுவிக்க வழி செய்கிறது. வலுவற்ற ஒரு நபர் கூட, இம்முறையைப் பின்பற்றி, ஒரு நிச்சயமான சாந்தத்தையும், வலிமையையும், விரைவில் வளரச் செய்து கொள்கிறார்.

தனித்தன்மையை வலுவாக்கக் கடைப்பிடிக்கும் மௌனம்

மௌனத்தைக் கடைப்பிடிப்பது, உபயோகமில்லாத பேச்சுக்களினால் வீணாகிற நமது முக்கிய வலிமையைச் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. நாம், நமது மூளையை அதிகமாக உபயோகிப்பதனால், தேய்மானம் ஏற்படுகிறது; அது ஆழ்ந்த கவனத்தின் சக்தியைக் குறைக்கிறது. ஆன்மாவைச் சார்ந்த எல்லாவிதமான வெளித் தோற்றங்களும், கூர்ந்து புரிந்து கொள்ளும் தன்மையும், மௌனமாக, ஆழ்ந்து சிந்திப்பதனால், நம் கண் முன்பாக விரிகின்றன. ஒரு முழுமையான மௌனத்தில்தான், எல்லையற்ற இறைவனின் குரலைக் கேட்க முடியும்.

மௌனத்தின் வழியாக, மிகப் பெரிய சாதனைகளை, நாம் அடைந்திருக்கிறோம். ஒரு மௌனமான வாழ்க்கை, எப்போதும் நற்பலன்களைத் தருகிறது. இந்தக் காரணத்திற் காகவே, மௌனத்தைக் கடைப்பிடித்த முனிவர்கள், ஆன்மிக ஒளி பெறுவதில் சிறந்தவர்களாக இருந்தார்கள். அவர்கள் வசித்த இடம் கூட, அவர்களது ஆன்மிக வலிமையினால் பிரகாசித்தது. அவர்களது வார்த்தை உண்மையாக மாறுகிறது.

முடிவுரை

இந்த நாட்களில், குறிப்பாக, மன அழுத்தம் நிறைந்த நாகரீக சமூகத்தில், மௌனம், மிகத் தேவையான ஒன்றாகும்; மௌனத்தைக் கடைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தினால் மட்டுமே, மன அமைதி பெற முடியும். நமது மன சக்தியை மீண்டும் வலிமையாக்கிக் கொள்ள, எப்போதும், தொடர்ந்து செய்யப்படுகிற; மனதைச் சார்ந்த செயல்முறையின் மூலமாக, நாம் இழக்கும் நமது மனதாகிய பேட்டரிகளை மீண்டும் செயல்படுத்த, இதுதான் ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் எல்லோரும், ஒரு குழப்பமான நிலையிலும், மன அழுத்தம் நிறைந்தவராகவும் இருக்கும் போது, நாம் சாந்தமாகவும், அமைதியாகவும் இருப்பது எளிதல்ல. ஆனால் இம்மாதிரியான சமயங்களில், மௌனத்தைக் கடைப்பிடிப்பது, ஒரு வேளை, மிகவும் இலகுவான வழியுமாகும். தினமும், தொடர்ந்து, தவறாமல் சில நிமிடங்கள் மௌனத்தைக் கடைப்பிடித்து வருவது, இன்றைய மன அழுத்தம் நிறைந்த சூழ்நிலையைச் சமாளிக்க ஒருவரது திறமைகளை மேம்படுத்துகிற அதிசயங்களைச் செய்கிறது.

அதிகாலையிலும், மாலையிலும், தினமும் இருமுறை யாவது மௌனமாகத் தியானம் செய்ய, நமது நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும்; இது, நமது உள்ளார்ந்த மனதுடன் தொடர் பிலிருக்க உதவுகிறது. ஒருவரது உயர்ந்த தனித்தன்மையுடன், இத்தகைய உள்ளார்ந்த தொடர்பு ஏற்பட்டால், அது அவரது தனித்தன்மையின் வலிமைக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது. மௌனம், தனிமை, அமைதியாக இருத்தல், இவையாவும், மேலும் சிறந்த அதிக அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் குறிக்கோள்களாக இருக்கின்றன.

மௌனமும் அமைதியும்

1. மௌனத்திற்குக் கவனம் கொடுங்கள். நமக் குள்ளிருக்கும் வெறுமையைப் பார்க்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
2. மௌனமாக, ஆழ்ந்த சிந்தனையைத் தொடர்ந்து செய்வதற்கு, ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். ஐம்புலன்களுக்கும் ஓய்வு கொடுத்து, அமைதியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. ஆழ்ந்த சிந்தனைக்காக, அதிக நேரம் உங்களுக்கு இருக்கும் போது, உங்களிடமும் மற்றவர்களிடமும் எது முக்கியம் என்பதை, மேலும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.
4. அறிவு நுட்பமுடைய ஒருவர், மிக அரிதாகவும், சுருக்கமாகவும் பேசுகிறார். ஒருவரது மௌனத்தின் ஆழமானது, நீண்ட சொற்பொழிவை விட அதிக விஷயங்களைத் தெரிவிக்கிறது.
5. மௌனத்தினாலும், அமைதியாலுமே, உங்களது உள்ளார்ந்த அறிவை, உங்களால் பின்பற்ற முடியும்.

லாயோட்சு (டாவோ டீசிங்)

மௌனத்தைப் பற்றி ஒன்பது மேற்கோள்கள்

1. குறைவாகப் பேசுங்கள். அதிகமாக வேலை செய்யுங்கள். உங்களுக்குப் பதிலாக, உங்களது திறமையான செயல்களின் விளைவுகளைப் பேச வையுங்கள்.

எச்.டி. 'பாப்பாஜி'

2. உண்மையான அறிவினால் ஒருவர் சுதந்திரத்தைப் பெறும்போது, அவர் இவ்வாறு அமைதியான மனிதராக ஆகும்போது, அவரது எண்ணம் அமைதியாக இருக்கிறது; அவரது வார்த்தையும், செய்கையும் அமைதியாக இருக்கின்றன.

புத்தர்

3. மௌனத்தின் இருதயத்திலிருந்து கிளம்பி வருகிற பேச்சு, ஆண்டவனின் எல்லையற்ற கருணை நிலைக்குச் சமமாகும்.

ரமண மகரிஷி

4. மௌனமாக இருக்க முக்கியமானது மௌனமாக இருப்பது அல்லது அதைவிடச் சிறந்ததாக சொல்வது.

ஸ்டோபேன்ஸ்

5. அறிவாளிகளுக்கு மௌனம் நல்லது; முட்டாள்களுக்கு அது மேலும் அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது.

புராதன யூதர்களின் பழமொழி

6. அமைதியாக இருப்பதனால் தண்ணீர் தெளிவான நிலையை அடைகிறது என்றால், மனதின் பல திறமைகள், இன்னும் எவ்வளவு அதிகமாக, அமைதியாக இருக்க வேண்டும்! அமைதி

நிலையிலிருக்கும் ஞானியின் மனது, இந்த உலகத்தைப் பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடியாகவும், படைப்பின் எல்லாப் பொருட்களையும் பிரதிபலிக்கச் செய்யும் உலோகமுமாகிறது.

சுவாங் ட்சு

7. முடிவற்ற காலத்தைப் போன்று ஆழமானது மௌனம். பேச்சு, நேரத்தைப் போன்று ஆழமில்லாதது.

கார்லைல்

8. உங்களுக்கு மொழி கொடுத்த இறைவன் பேசுவார் என்பதற்காக, நீங்கள் மௌனமாக இருங்கள்; ஏனெனில், ஒரு கதவையும், அதற்குப் பூட்டையும் உண்டாக்கிய அவர், ஒரு சாவியையும் தயாரித்திருக்கிறார். நான் மௌனமாக இருக்கிறேன்.

சுபி சாதுக்களில் ஒருவர்

9. அறிந்து, உணர்ந்தவர்களுக்கு, மௌனம் தான் ஒரேயொரு மொழியாகும்.

சத்ய சாய் பாபா

மௌனம் மூலமாக அடையும் மிக உயர்ந்த நிலை

எரிபொருளின்றி நெருப்பு, அதன் இடத்திலேயே அணைவது போன்று, எண்ணங்கள் மௌனமாகும் போது, மனது, அதனது அடி மூலத்திலேயே அமைதியாகிறது.

மனதின் உண்மையான மௌனம், நல்லதும், கெட்டதுமாகியச் செய்கைகளைக் கடந்து செல்கிறது. அமைதியான தனித்தன்மையுடன் கலந்து ஒன்றாகி, அவர், அழிவில்லாத ஆனந்தத்தை அடைந்து மகிழ்கிறார்.

மனது மௌனமாகவும், அசைவில்லாமலும் இருக்கும் போது, சோம்பேறித்தனத்திலிருந்தும், திசை திருப்புதலிருந்தும் விடுபட்டிருக்கும்போது, ஒருவர் மனதைக் கடந்த நிலையிலுள்ள, மிக உயர்ந்த நிலையை, அடைய முடியும்.

மைத்ரி உபநிஷத் ஜங-34

படி–3

மனதின் சக்தி

அறிமுக உரை

உடல், மனது, ஆன்மா - இம்மூன்றின் புனிதமான சேர்க்கை — ஓர் அபூர்வமான ஒத்துழைப்பை உண்டாக்கு கிறது. உடலும், மனதும், பரஸ்பரம் தங்களுக்குள் ஒன்றின் மீது ஒன்று ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது என்று எல்லாரும் அறிந்த உண்மைக்கு விளக்கம் எதுவும் தேவையில்லை. மனிதர்களின் வாழ்க்கையில், ஆன்மா அடக்கி ஆளும் பொருத்தம் எவ்விதம் என்பதை அறிந்து கொள்ள, ஆன்ம நிலை சார்ந்த தெளிவு தேவைப்படுகிறது.

மனது எதனால் ஆக்கப்பட்டு உள்ளது, அது எவ்விதம் வேலை செய்கிறது என்பது, பல வருடங்களாக, மனோ தத்துவ நிபுணர்களால் ஆராயப்பட்டு வரும் ஒரு விஷய மாகும். மற்ற வேலைகளைச் செய்வதுடன் கூட, மனது, மிகவும் முக்கியமாக, எண்ணங்களைத் தோற்றுவிக்கிறது. ''எவ்வாறு ஒரு மனிதன் நினைக்கிறானோ, அவ்வாறே அவன் உருவாகிறான்'' என்பது உறுதியாக்கப்பட்ட உண்மையாகும். மனதின் சக்தி, இவ்வாறு, மனதை அச்சப்படுத்துகிற ஒன்றாகும்!

கட்டுக்கடங்காத ஒரு மனது, மனித இனத்தினரிடமுள்ள மிகப் பெரிய அளவு சக்தியை வீணாக்குவதின் விளைவை ஏற்படுத்துகிறது. ஒரு மனிதர், அவர் மனதைக் கட்டுப்படுத்துபவராக இருக்கும்போது, அவரது மனது சக்திகளைப் பெறுகிறது; அப்போது அவர் அடைகிற வெற்றிகளுக்கு வானம் கூட எல்லை ஆகாது.

மனது என்பது என்ன?

சேம்பர்ஸ் அகராதியின் படி, மனது என்பதின் புகழ் பெற்ற விளக்கம் - ''எது நினைக்கிறதோ, அறிகிறதோ, உணர்கிறதோ, விரும்புகிறதோ, அதுவே மனது.''

மனது, பூத உடலினுள் (ஸ்தூல சரீர) இருக்கிற, மிக நேர்த்தியான உடலாகும். (சூக்ஷ்ம சரீர). உடல் சார்ந்த தேகம், உண்மையில், மனதின் வெளிப்புற மேல் உரையாகும். உடலின் மிக நேர்த்தியான பாகமான மனது, வெளிப்புறத் தேகத்தின் மீது மேலும் அதிக விளைவை ஏற்படுத்துகிறது. அதனால்தான், 80 சதவித, உடல்நலக் கோளாறுகள், தொடங்கும் இடம் மனதினுள்ளே இருக்கிறது.

உடல், மனது சேர்ந்திருக்கிற ஒரு வார்த்தை 'psychosomatic' - (psycho என்றால் மனது; soma என்றால் உடல்) என்றால் உணர்ச்சிகளின் இழுப்பு விசையினால் ஏற்படும் மனக் கோளாறு ஆகும்; அதனால், இந்த வார்த்தை மிகவும் பொருத்தமாக உள்ளது. ஆன்மா, இந்த இரண்டையும் (மனது, உடல்) கட்டுப்படுத்துகிற, மனிதனின் உண்மையான தனித்துவமாகும். உடலும், மனதும், ஆன்மாவைச் சாராதவை; ஆன்மா, புனிதமான ஆன்மாவாகும். மனது, உண்மையில் ஆன்மாவின் பிரதிபலிப்பாகும்; எவ்விதம் சூரியக் கதிர்களின் ஒளிர்வினால், சந்திரன் வெளிப் படுகிறதோ, அதே போன்று ஆன்மாவின் சக்தியைச் சார்ந்தே மனது உள்ளது.

மனது, ஆன்மா (ஜீவன்)வின் நுட்பமான சேர்க்கையைப் பற்றி, குரு சுவாமி நாராயண், கீழ்க்கண்டவாறு விளக்குகிறார்:

''ஜீவன் (ஆத்மா அல்லது ஆன்மா) ஒருவரது மனதுடன், பிரிக்க முடியாதவாறு சேர்ந்திருக்கிறது. ஜீவனால் விரும்பப் படாத எண்ணங்களை, மனதிலிருந்து, இந்த சேர்க்கை வெளியேற்றுகிறது. ஒருவரால் விரும்பப்பட்டு தேர்ந் தெடுக்கப்படுகிற விஷயங்களிலேயே, மனது நிலைக்குமாறு, ஜீவன் மனதை உந்துகிறது.''

ஜீவன், தரமற்ற விருப்பங்களினால், களங்கப்பட்டிருந் தால், அவரது மனதின், ஒழுக்கமற்ற எண்ணங்களுக்கு, அவர் பணிந்து போகிறார்.

ஜீவனால் விரும்பப்படாத எண்ணங்களை மனது, வரவேற்று மகிழ்ந்தால், ஜீவன், மனதை மிகவும் கடினமாகக் கண்டிக்கிறது; அதனால், மனது மறுபடியும் கெட்ட எண்ணங்களை மகிழ்வுடன் வரவேற்காமல் இருக்கிறது. இதனால், ஜீவனால் அங்கீகரிக்கப்பட்டால் தவிர, தரமற்ற எண்ணங்களை மனநிலை, மகிழ்வுடன் வரவேற்க இயலாது.

மனதில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

உணர்ச்சிகளை அறிந்து கொள்ளக்கூடிய ஐந்து இந்திரியங் களுடன், மனது முக்கியமாகச் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. சிலரது கூற்றுப்படி, ஆறாவது அறிவு இருப்பதற்குப் பொறுப்பான, ஆறாவது உணர்வாக, மனது உள்ளது. மேலும், மனதும், இதை உணரும் உடல் உறுப்புகளும், ஒன்றுக் கொன்று தங்களுக்குள் பரஸ்பரம் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. மூளையின் வேலை செய்தலுடன், மனது மிகவும் நெருக்கமாகச் சேர்ந்திருக்கிறது. மூளையின் இரண்டு பகுதிகளும், அவற்றின் வேலைகளும் 181 பக்கம் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

தனித்திருக்கும் தன்மையுடைய மூன்று வலிமைமிக்க, மனப்பாங்குகளாகிய, சத்வா, ரஜஸ், தமஸ், ஆகிய இம் மூன்றின் சேர்க்கையாகும் மனது; ஒவ்வொரு நேரத்திலும், வித்தியாசமான நிலைகளில் காணப்படுகிறது.

சத்வா என்பது அறிவுடனும், பேரின்பத்துடனும் சேர்க்கப் பட்ட முக்கியமான, சரிசமமான நிலையாகும்.

ரஜஸ் என்பது, செய்கையுடனும், அமைதியற்ற நிலையுடனும், விருப்பங்களைத் தூண்டும் முயற்சிகளுடனும் சேர்ந்திருக்கிறது.

தமஸ் என்பது, சோம்பேறித்தனம், மந்தமான நிலை, மாயத் தோற்றங்களையும் குறிக்கிறது. மேலும் உயர்ந்த நிலைக்கு, சத்வா வழி காட்டுகிறது; ரஜஸ், மனதின் செயல் முறையைத் தூண்டுகிறது; தமஸ், மனதை, ஒரு தாழ்ந்த நிலையில் செல்லச் செய்கிறது.

மனதின் நிலைகள்

நாம் விழித்திருக்கும்போது, பொதுவாக, நாம் உணர்கிற நிலையிலுள்ள மனதுடன் (ஜாக்ருத்) இருக்கிறோம். உறங்கும் போது, நாம் உணர்வு தளத்திற்கு அப்பாலுள்ள உணர்வு நிலையிலிருக்கிறோம். கனவு காண்பதையும் (ஸ்வப்னா), ஆழ்ந்த உறக்கத்திலிருப்பதும் இதில் (சுஷுப்தி) சேர்ந் துள்ளது. மனதின் இந்த இரண்டு நிலைகளுக்கும் அப்பால் மேம்பட்ட உணர்வு நிலை (துரியா) உள்ளது.

மனதின், இந்த மூன்று நிலைகளின், அடிப்படை மனவியல் பண்புகள், கீழே கொடுக்கப்பட்டள்ளன.

உணர்வு நிலை (Conscious Level)

- ஐம்புலன்களான, பார்த்தல், கேட்டல், நுகர்தல், ருசித்தல், தொடுதல் ஆகியவற்றின் வெளி - உணர்வு நிலை, நாம் விழித்திருக்கும் போது, செயலாற்றுகின்றன.

◆ காலமும், அண்டவெளி உணர்வும் உள்ளதாக இருக்கின்றன.

◆ **மூளையின் நிலைகள்:** எக்ஸ்ரே உதவியினால் மூளையைப் படம் எடுத்தல் மூலம் எடுக்கப்பட்ட அளவைகள்: பீட்டா (Beta) நிலை *(21-லிருந்து 14 சைக்கிள்ஸ் ஒரு விநாடிக்கு)*.

ஆழ்மன உணர்வு நிலை (Subconscious Level)

◆ உறங்கும்போதும் அல்லது ஓய்வாக இருக்கும் போதும்.

◆ 'ஆறாவது அறிவு' செய்கை முறைக்குத் தூண்டப் படுகிறது.

◆ கால, அண்ட வெளி உணர்வு இல்லாமை.

◆ ஞான திருஷ்டி, ஆன்மிக நிலை, பொதுநிலைப் புலன் உணர்வுக்கு அப்பாற்பட்ட முன்னோக்கு தொலைவின் உணர்தல் ஆகியவற்றின் வகையில் பயன்படுத்தப்படும் உணர்வு சாராதது. (E.S.P.)

◆ **மூளையின் நிலைகள்:** ஆல்ஃபா, தீட்டா நிலைகள்:

ஆல்ஃபா - 14 லிருந்து 7 வரை cps

தீட்டா - 7 லிருந்து 4 வரை cps

மேம்பட்ட உணர்வு நிலை (Superconscious Level)

◆ தியானத்தின் போது அடைந்த உன்னதமான நிலை (சமாதி).

◆ ஐம்புலன்களின் உணர்வுகளும் சிறந்த அமைதியுடனிருத்தல்.

◆ தனித்தன்மை (ஆத்மா), மேலும் உயர் நிலையிலுள்ள தனித்தன்மை (பரமாத்மா) ஆகிய இரண்டும் சேர்ந்த நிலையில் உள்ள முழு நிறைவுடைய யோக நிலை.

◆ **மூளையின் சுத்த நயம்:**

டெல்டா நிலை - 4 லிருந்து 0- வரை cps

மனதின் திறன்கள்

மனது, அதனுடைய வேலை செய்யும் முறையில், நான்கு திறன்களைப் பெற்றிருக்கிறது; அவை, மனசு (மனஸ்), புத்தி, அஹங்காரா, சித்தா ஆகியவையாகும். இவை சுருக்கமாகக் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளன.

மனசு (மனஸ்): இது, ஆழ்ந்து எண்ணுதல் அல்லது சிந்திக்கும் திறன்களாகும்; இது, வழக்கமாக, முழுமையாக வீணாக்கப்படுகிறது, ஏனெனில், அது கட்டுக்கடங்காத நிலையிலிருக்கிறது. இருந்தாலும், சரியான முறையில் ஆளப் பட்டால், அது, அற்புதமான சக்தியை உற்பத்தி செய்கிறது. உள்ளருக்கும் கருவியின் (அந்தக்கர்ணா) சிறு மாறுதல் மனசு ஆகும்; அது, ஓர் எண்ணப் பொருளின், நல்லது, கெட்டதை ஆராய்ந்து அறியும் சக்தியுடையதாகும்.

புத்தி: இது விருப்பம் (அறிவு என்றும் கூறப்படுகிறது) ஆகும்; சிறந்த, ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்க செய்கைகளைத் தீர்மானிக்கும் உள்ளுக்குள் இருக்கும் கருவியின், சிறு மாறுதலாகும்.

அகங்காரம் (அஹங்காரா): தனித்தன்மையை உணர்கிற தன்மையின் சிறப்பிக்கப்படுகிற, உள்ளிருக்கும் கருவியின் சிறுமாறுதலான, தனித்தன்மை உணர்கிற தற்புகழ்ச்சி (அஹம் என்பதிலிருந்து) ஆகும்.

சித்தா: எல்லாத் திறன்களம் செயல்படுகிற, எண்ணப் பொருளாகும். ஞாபக சக்தியுடைய, உள்ளிருக்கும் கருவியின் சிறு மாறுதலாகும், சித்தா என்பது.

மனக்கட்டுப்பாடு

மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது, தனித்தன்மை அதிகாரம் கொடுத்தலுக்குச் சிறந்த சக்தியுடைய வழியாகும். அதனுடைய பலன்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- மனதை ஒருமைப்படுத்தும் நிலைக்குச் சாத்தியமாகிற சக்தியை மேலும் சிறந்த செய்கை முறைக்கு வழிகாட்டுவதை உறுதிப்படுத்துகிறது.
- அறிவு கூர்மையின் மேலும், சிறந்த தெளிவின் விளை விற்குக் காரணமாக உள்ள, சாந்தமான நிலைமைக்கும், அமைதியான மனதிற்கும், வழி காட்டுகிறது.
- மேலும் ஆரோக்கியமாகவுள்ள நிலையின் செயலாட்சித் திறனை அடைய, உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தி - அமைப்பின் வலிமையை அதிகரிக்கிறது.
- சக்தியின் சேமிப்பை, உயர்த்துகிறது; அப்படிச் செய்யா விட்டால், ஐம்புலன்களின் சக்தியும், வேறு வழிகளில் வீணாக்கப்படுகின்றன.
- புனிதமான, தனித்துவத்தின் வளர்ச்சிக்கு அது வழிகாட்டுகிறது.

பகவத்கீதையிலிருந்து, எடுத்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கும், கீழேயுள்ள, இரண்டு மேற்கோள்களால், மனதை முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்துவது கடினம், ஆனால் அடையக் கூடியது என்பது, விளக்கப்பட்டுள்ளது.

- சந்தேகமில்லாமல், ஓ, அர்ஜுனா, மனது அமைதியற்று அலைகிறது; கட்டுப்படுத்தக் கடினமாக இருக்கிறது. ஆனால், பழக்கத்தினாலும் (அப்யாஸா), உறுதியினாலும் (வைராக்யா), அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.
- கலக்கமுற்றிருக்கும் உணர்வுகள், ஓ, அர்ஜுனா, ஓர் அறிவாளியுடைய மனதையும், வன்முறையில், எடுத்துத் தள்ளுகிறது; தேர்ந்த நிலையை அடைய முயற்சிக்கிறது. அலையும் உணர்வுகளைப் பின்பற்றுகிற மனது, அவரது, பாகுபடுத்திப் பிரிக்கும் திறனை, நீரின் மேல் செல்லும் ஒரு படகை, காற்று அதன் வேகத்தில் இழுத்துச் செல்வது போல், இழுத்துச் செல்கிறது.

மனதினாலேயே, மனதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். மனதைக் கட்டுப்படுத்த, நாம் அனுபவிக்கிற சிக்கல்கள், நமது சொந்த மனதினாலேயே உண்டு பண்ணப் படு கின்றன. செயற்கை முறைகளினால், மனதைக் கட்டுப் படுத்த முடியாது எவ்வளவு காலத்திற்காக இருந்தாலும். ஆழ்ந்து ஆராய்ந்தும், பொறுமையாகவும், அறிவு கூர்மை யுடனும், பரீட்சை செய்யப்பட்டதும், உகந்த ஒழுக்கங் களுமுடைய, திட்டமிடப்பட்ட, கடின வேலையும் அதற்கு அவசியமாக இருக்கின்றன.

மனதைக் கட்டுப்படுத்துகிற, நிபந்தனைகள்

நாம் உண்ணும் உணவு:

- வீரியம், சக்தி, வலிமை, ஆரோக்கியம், உற்சாகம், பசி, ஆகியவற்றை அதிகரிக்கச் செய்கிற உணவு வகைகள், ருசியாகவும், மணமுடையதாகவும், நிறைவாகவும் ஒத்துக் கொள்ளக் கூடியதாகவும், இருக்க வேண்டும்; சாத்வீகக் குணமுள்ளவர்கள், இவற்றை விரும்புகின்றனர்.
- நாட்பட்ட, ருசியில்லாத, நாற்றமுள்ள, அதிகமாச் சமைக்கப்பட்ட, தள்ளப்பட்ட, அசுத்தமான உணவு வகைகள் தமஸிகாக்களினால் விரும்பப்படுகின்றன.

நாம் கொண்டிருக்கும் தோழமை

புனிதமான நட்புத் தன்மையுடனிருப்பர்வகளுடன் சேர்ந் திருப்பது, மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் முயற்சியை எளிதாக்கு கிறது என்று கவனிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால், இத்தகைய சூழ்நிலை கிடைக்காமற்போனால், நமது சொந்த ஆதாரங்களான - கடின வேலையின் மீதும், பழக்கத்தின் மீதும் நாம் சார்ந்திருக்க வேண்டும்.

எண்ணங்களின் தூய்மை

மனது எவ்வளவு தூய்மையாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு எளிதாக, மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது உள்ளது. மனதின் மீது, முழுமையான ஆதிக்கத்தை நீங்கள் விரும்பினால், மனது தூய்மையாக இருக்க வேண்டும் என்று வற்புறுத்தப்படுகிறது. நன்னெறிகளையுடைய ஒரு மனிதர், வேறு எதுவும் செய்யத் தேவையில்லை; அவர் விடுதலையுள்ளவர்.

தியானம் - மிகவும் சிறந்த வழிகள்

மிகுந்த விடாமுயற்சி, பொறுப்புணர்ச்சி, பழக்கம், ஆகியவை மனதைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன. ஒரு கலக்கமுடைய நிலையில் நம் மனது இருக்குமானால், நாம் மூச்சு விட்டு, இழுப்பது வேகமாகவும், ஒழுங்கற்ற முறையாகவும் மாறுகிறது. மனதை சாந்தப்படுத்துகிற சக்தி வாய்ந்த வழிகளில் ஒன்று, மூச்சை, இழுத்து, வெளிவிடுவதை ஒழுங்கானதாக்குவதாகும். ஆழ்ந்த மூச்சை இழுத்து, விடும் ஒழுங்கான பழக்கம், மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவதை மேம்படுத்துவதில் உதவுகிறது. மூச்சை இழுத்து, விடுவதைக் கட்டுப்படுத்தும் முறையான (பிரணாயாமா) பழக்கத்தை (பிராணா அல்லது முக்கியமான வலிமையைக் கட்டுப்படுத்துவது) மேற்கொள்வது, மிகவும் உதவியாக உள்ளது.

தியானம், மனதைக் கட்டுப்படுத்தும், மிகவும் சக்தி வாய்ந்த வழிகளில் ஒன்றாகும். தியானத்தைப் பயிற்சி செய்ய, அநேக வழிகள் உள்ளன. தியானத்தின் ஒழுங்கு முறையை, ஒருவர் மாற்றிக் கொண்டிருக்க முடியாது. மனதைக் கட்டுப்படுத்த, மனதின் சக்தியை அதிகப்படுத்த, அக்ய சக்ரா என்னும் (மூன்றாவது கண்) தியான முறையைப் பின்பற்றுவது நல்லது. இம்முறை, படி-6இல் பாகம் 1-இல் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

முடிவுரை

மனது, ஒரு சுதந்திரமான பிரதிநிதி இல்லாவிட்டாலும், அதனுடைய சக்திகள் கணக்கற்றவையாகும். மனது எங்கும் வியாப்பித்துள்ளது. ஒவ்வொரு மனதும், 'உலகத்தைச் சார்ந்த மனதின்' ஒரு பாகமாகும். இந்தத் 'தலைமை மனதுடன்' எல்லா மனங்களும் பிணைந்திருக்கின்றன. இந்தக் காரணத்தினால்தான், எல்லையற்ற சக்தியின் மூலத்தை, ஒருவர், வெளிக் கொணரும்போது, மனது எல்லையற்ற சாத்தியக் கூறுகளை அடைய முடிகிறது.

மூளையின் இரண்டு பக்கங்களின் செயல்முறைகள்

இடது பக்க மூளை	வலது பக்க மூளை
◆ உடலின் வலது பக்கம்	◆ உடலின் இடது பக்கம்
◆ யாங்க் (ஆண்மை)	◆ யின் (பெண்மை)
◆ தர்க்க வாதம் (உணர்கிற நிலையில்)	◆ உள்ளுணர்வு/உணர்ச்சிகள் உணர்வுக்கு அப்பாலுள்ள நிலையில்
◆ வார்த்தைகள்	◆ படங்கள்
◆ காலத்தாலும், இடத்தாலும் கட்டுப்பட்டது	◆ காலத்தாலும், இடத்தாலும் கட்டுப்படாதது
◆ எண்ணங்களின் பாகுபாடு	◆ பலவற்றின் இணைப்பு
◆ திட்டவட்டமான பாகங்கள்	◆ முழுமையானதுஅல்லது ஒன்று சேர்ந்தது.
◆ ஒன்றை ஒன்று பின் தொடருகிறது	◆ ஒரே சமயத்தில் நிகழ்கிறது
◆ இயற்பொருள் வாதம்	◆ ஆன்மிகத்தைச் சார்ந்தது
◆ செயலாட்சித் திறன்	◆ தலைமைப் பதவி

ஒன்பது தவறான தர்க்கங்கள்

1. எனது சாதாரண, குடும்பப் பின்னணியுடன், நான் அதிகமாக எதையும் சாதிக்க முடியாது.
2. என்னுடன் கூடப்பிறந்துள்ள, எனது அழகற்ற தோற்றத்தாலும், வலிமையில்லாத உடல் அமைப்பினாலும், நான் எதுவும்அதிகமாகச் செய்ய முடியாது.
3. பிறப்பிலேயே, பரம்பரையாக, நான் பெற்றுள்ள எனது இயற்கையை, என்னால் மாற்ற முடியாது.
4. நான் வாழ்கிற, சூழ்நிலைகளாலும், சுற்றுப்புற நிலைமைகளாலும், நான் கட்டுப்படுத்தப்படுவதை என்னால் தடுக்க முடியாது.
5. இந்தச் செயலையோ, அந்தச் செயலையோ செய்ய, எனக்கு மிகவும் வயதாகிவிட்டது.
6. அதற்கு, எனக்கு இன்னும் வயதாகவில்லை. (உதாரணம்: தியானத்திற்காக நேரத்தைச் செலவழித்தல்)
7. ஓய்விற்காகவும், பொழுது போக்கிற்காகவும் செலவழிக்கும் நேரம், வீணானதாகும்.
8. இன்றைய நாளில், வியாபார செயலாட்சியில், நன்னெறி விதிகளுக்கு இடமில்லை.
9. வாழ்க்கையில், எனது வெற்றியோ அல்லது தோல்வியோ, எனது விதியினால் ஆளப்படுகிறது; அதைப்பற்றி, நான் ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

படி-4

எண்ணத்தின் சக்தி

அறிமுக உரை

நினைக்கிற மனத்திறன் (உணர்வு) ஒருவேளை, மனதின் மிகவும் சக்திவாய்ந்த, குறிப்பிடத்தக்கப் பண்பாகும். சரியானது என்றும், தவறானது என்றும், ஒருவர், நினைவு செயற்பாங்கு மூலமாக வித்தியாசப்படுத்துகிறார். ஒரு தனி நபரின் தனித்துவத்திலும், பொதுவாக, சூழ்நிலையில் அவற்றின். ஒன்று சேர்ந்த பாதிப்பிலும் உள்ள சக்தி வாய்ந்த செல்வாக்கு, தனிச் சிறப்புடையது. இவ்வாறு, தூய்மையான, உறுதியான எண்ணங்கள், சுற்றிலுமுள்ள எல்லா இடங்களிலும், அமைதியையும், ஆனந்தத்தையும் உற்பத்தி செய்கின்றன. சிறந்த அறிவாளிகளின் சக்தி வாய்ந்த எண்ணங்களே, உலகத்தை உண்மையிலேயே நகர்த்துகின்றன.

எண்ணங்களின் சக்தி

வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு எவ்வாறு எண்ணங்கள் உதவுகின்றன என்பது கீழே உதாரணமாக எடுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளன:

- **எண்ணங்கள் விதியை உருவாக்குகின்றன:** ஓர் எண்ணத்தினால், ஒரு விருப்பம் உண்டாக்கப்பட்டு, அதனால் ஒரு

செய்கை தூண்டப்படுகிறது. நல்ல எண்ணங்கள், நல்ல செய்கைகளை விளைவிக்கின்றன. எண்ணங்கள், இவ்வாறு விதியை நிர்ணயிக்கின்றன.

- **எண்ணங்கள், மற்றவர்களையும் ஊக்குவிக்கின்றன:** எண்ணங்களினாலேயே, மற்றவர்களையும் ஊக்குவிக்க முடியும். சக்தி வாய்ந்த எண்ணங்கள், மக்களைத் தூண்டியும், ஊக்குவித்தும் உதவி செய்கின்றன என்று கணிக்கப்பட்டிருக்கிறது.
- **எண்ணங்கள் திரும்பி வருகின்றன:** அன்பான எண்ணங் களை அனுப்புங்கள், அதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் அன்பைப் பெறுவீர்கள். வெறுப்பு, வெறுப்பையே தருகிறது. வெற்றிகரமான எண்ணங்களை விதைப்பது, வெற்றியை விளைவித்துத் தருகிறது.
- **எண்ணங்கள் தெளிவாக அறியக் கூடியவை:** நமது முகமும், மேலும் முக்கியமாக, நமது கண்களும் நமது உள்ளார்ந்த எண்ணங்களைத் தெளிவாகச் சுட்டிக் காட்டுபவையாகும். ஒரு மலர்ந்த முகமுடையவர்கள், அவர்களுக்குள் நல்ல எண்ணங்களையே கொண்டிருக்கின்றார்கள்.
- **எண்ணங்கள் பரவக் கூடியவை:** எதிர்மறையான எண்ணங் கள் சோர்வான சூழ்நிலையைச் சுற்றிலும் உற்பத்திச் செய்கிறது என்பது கவனிக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களுக்குள் உள்ள ஓர் உற்சாகமான எண்ணம், உங்களைச் சுற்றியுள்ள மக்களிடமும் உற்சாகத்தைப் பரப்புகிறது. எதிர்மறையான மனப்பாங்குகளான, பொறாமை, மனச்சோர்வு, கோபம், உடைய மக்கள் அவர்களையே துன்புறுத்திக் கொள்வ தோடு மட்டுமல்லாமல், மற்றவர்களுக்கும் கஷ்டங்களை உண்டாக்குகிறார்கள். அவர்கள் வேலை செய்கிற சூழ் நிலைக்கும், பெரிய தீங்கு விளைவிக்கின்றனர். மகிழ்ச்சி யான, உற்சாகமான மனப்பாங்குகளை உடையவர்கள், மற்றவர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் போல் உள்ளனர்.

- **மனோதத்துவ ரீதியில், ஒழுங்கீனங்களை உண்டாக்கும் எண்ணங்கள்:** எண்ண முறையில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு மாற்றமும், மனதைச் சார்ந்த உடலில், ஓர் அதிர்வு ஏற்படுத்துவது குறிப்பிடத்தக்கது. இது பூத உடலில் மாற்றப்படும்போது, மூளையின் நரம்பு அமைப்பில், செய்கையை உண்டாக்குகிறது. இந்தச் செய்கை, நரம்பு அணுக்களில் ஏற்பட்டு, அவற்றின் மின் ஆற்றலிலும், வேதியியலிலும் மாற்றங்களை உண்டு பண்ணுகிறது. இத்தகைய மாற்றங்கள், எண்ண செய்கையினால் ஏற்படுகின்றன.
- **ஒருவரது தனித்துவத்தை, எண்ணங்கள் உருவாக்குகின்றன:** ''ஒருவர் எவ்விதம் நினைக்கிறாரோ, அவ்விதமே அவர் உருவாகுகிறார்.'' உங்களுக்குள் தெய்விகத்தன்மை இருப்பதாக எண்ணுங்கள், நீங்கள் கடவுளாக மாறுவீர்கள். நீங்கள் சரியாக நினைத்தால், நீங்கள் சரியாகப் பேசுவீர்கள், சரியாகவும் செயல் புரிவீர்கள். பேச்சும் செய்கையும், எண்ணங்களைப் பின் பற்றுகின்றன. சாந்தமான, அமைதியான பார்வையால், இனிமையான குரல், அழகான கண்கள், பிரகாசிக்கும் முகம், ஆகியவை, தூய்மையான எண்ணங்களினால் உருவாக்கப்படுகின்றன.
- **எண்ணங்கள் படைக்கும் சக்தியுடையவை:** படைக்கும் சக்தியின் அடிமூலம், எண்ணங்களில் இருக்கிறது. எல்லா வித விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகளும், புதிதாகச் செய்யப் படுபவைகளும் எண்ணங்களின் விளைவுகளே ஆகும்.
- **உடல் நலத்தை, எண்ணங்கள் ஆளுகின்றன:** எண்ணங் களினால், முகம் உருவாகிறது. கெட்ட எண்ணங்கள், முகத்தை இருளச் செய்தும், முகத்தில் சுருக்கங்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன. தெய்விகமான எண்ணங்கள், முகத்தில் ஒரு பிரகாசத்தைக் கொண்டு வருகிறது. மனதி

லுள்ள கவலை, உடலைப் பலவீனப்படுத்துகிறது. எதிர் மறையான எண்ணங்கள், உடலின் போராடும் சக்தியைப் பலவீனப்படுத்தி, அடிக்கடி, வியாதிகளை உண்டாக்கு கிறது. மனதின் அழுத்த நிலை, அமைதி குலைந்த எண்ணங்களால் ஏற்படுகிறது; இது, ஜீரணக் கோளாறு களினால் உண்டாகிறது. இரத்த அழுத்தம், தூக்கமின்மை, இருதய நோய் கூட இதன் காரணங்களாகும்.

எண்ண சக்தியின் நடைமுறை உபயோகம்

மனநோய் சிகிச்சை அறிவியல், புலன்கள் உணர்வின்றி, உள்ளத்தில் உள்ளதைச் செயலாக்கும் முறை, ஞானதிருஷ்டி, பிறர் எண்ணங்களைப் படித்தல், மன ஆற்றலினால் உண்டாக்கப்படும் அறிதுயில் நிலை, மனம் சார்ந்த நிலையில் குணப்படுத்துதல், ஆகியவை எண்ண சக்தியைக் கட்டுப் படுத்துவதின் மதிப்பை மெய்ப்பிக்கின்றன. தனித்தன்மையை மேம்படுத்துவதான, தானாகவே உண்டாகும் கருத்துக்களின் சக்தி, நன்றாக அறியப்பட்டுள்ளது.

எண்ண சக்தியைப் பெறுதல்

- உண்மையும், நன்னெறி தூய்மையும், சக்தி வாய்ந்த எண்ணங்களை உற்பத்திச் செய்கின்றன.
- மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் பழக்கமும், தியானமும், எண்ணங்களை மேலும் மேலும் சக்தியுள்ளதாக்குகின்றன.
- மற்றவர்களது எண்ணங்களினால், எளிதாக, ஒருதலையாக மாற வேண்டாம். வேறுபாடுகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- எண்ணங்களில் கொந்தளிப்பு ஏற்படுவதை அனுமதிக்க வேண்டாம். தேவையான சமயங்களில், எண்ணங்களை அமைதிப்படுத்துங்கள்.

- ஆழமில்லாத எண்ணத்தையும், மேலோட்டமான நினைப்பையும் தவிர்த்துவிட்டு. ஆழமாகச் சிந்திப்பதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது எண்ணத்தைச் சந்தேகிக்கும் போக்கை விலக்குங்கள்.
- மற்றவர்கள் செய்வதுபோல், நீங்கள் செய்ய வேண்டாம்; புதிதான எண்ணங்களை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- சிறந்த, வெற்றிகரமான மக்களின் புத்தகங்களைப் படியுங்கள்.
- மனதை, எதிலாவது முழுமையாக நிறுத்திக் கொள்ளுங் கள். உங்களது காலியாக உள்ள மனதில், சாத்தானை வேலை செய்ய விட வேண்டாம்.

வெற்றி

மனதின் நிலைமையில் எல்லாம் உள்ளது

நீங்கள் தோற்கடிக்கப்பட்டீர்களென்று
நினைத்தால், நீங்கள் தோற்கடிக்கப்படுகிறீர்கள்;
உங்களுக்குத் துணிவு இல்லை என்று நீங்கள்
நினைத்தால், நீங்கள் எதுவும் செய்வதில்லை;
நீங்கள் ஜெயிக்க விரும்பினால், ஆனால்
உங்களால் முடியாது என்று நினைத்தால்
அது ஒரு நிச்சயமான ஒன்று, நீங்கள்
செய்ய மாட்டீர்கள் என்பது;
நீங்கள் இழப்பீர்களென்று நினைத்தால்,
நீங்கள் உங்களையே இழக்கிறீர்கள்;
ஏனெனில், இந்த உலகில், நாம் பார்ப்பது
வெற்றிகரமான மக்கள், ஒரு மனிதரின் உறுதியுடன்
கூட;
எல்லாம், மனதின் நிலைமையில் இருக்கின்றன.
உங்களை எல்லாரும் மிஞ்சிவிட்டார்கள் என்று
நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் மிஞ்சப்படுகிறீர்கள்
உங்களைப் பற்றியே, நீங்கள் உறுதியாக இருக்க
வேண்டும்
நீங்கள் ஒரு வெகுமதியை அடைவதற்கு முன்னால்
வாழ்க்கையின் யுத்தங்கள் எப்போதும்
போவதில்லை
அதிக வலிமையுடையவருக்கோ அல்லது
அதிக வேகம் உடையவருக்கோ;
ஆனால், விரைவாகவோ அல்லது தாமதமாகவோ,
ஜெயிக்கும் மனிதர்
அவரால் முடியும் என்று நினைப்பவரே ஆவார்.

வால்டர் டி. வின்டில்

ஒன்பது வெற்றியுள்ள எண்ணங்கள்

1. நல்லது அல்லது கெட்டது என்று எதுவுமே இல்லை, ஆனால் நினைப்பது அதை அவ்வாறு ஆக்குகிறது.

ஷேக்ஸ்பியர்

2. சிறந்த எண்ணங்கள், நடைமுறைக்குக் குறைக்கப்படும் போது, அவை சிறந்த செய்கைகளாகின்றன.

ஹெஸ்லிட்

3. அறிவை விட மிகவும் முக்கியமானது கற்பனை.

ஐன்ஸ்டின்

4. வாழ்க்கையில் நீங்கள் விரும்புவது என்ன என்று நினைப்பதில் கவனமாக இருங்கள், ஏனென்றால், நீங்கள் அதை அடையலாம்!

ஆனன்

5. சாதகமாக எண்ணுங்கள்...மற்றது பின் தொடரும்.

பி.பி.சாஹேப்

6. கன்ப்யூசியஸ் கூறினார், ''முன்னூறு பாட்டுகளிலிருந்து, ஒரு சொற்றொடரை, எனது எல்லா உபதேசங்களையும் அடக்கும் முறையில், நான் எடுக்க வேண்டுமானால், நான் சொல்வேன், உங்களது எண்ணங்களில் தீமைகள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.''

அனாலெக்ட்ஸ் 2.2.

7. வெளியே செல்லப்படுகிற ஒவ்வொரு நல்ல எண்ணமும் அனுப்புபவரின் மேல், நூறு மடங்கு வலிமையுடன், திரும்பி வந்து சேருகின்றன; அம்மாதிரியே, கெட்ட எண்ணங்களும் செய்கின்றன.
8. இந்த உலகில், நாம் உண்மையிலேயே சொந்தமாக்கிக் கொள்ளக்கூடிய, ஒரேயொரு பிரத்தியேகப் புதையல், நமக்குள்ளிருக்கும் நமது சொந்த எண்ணங்களேயாகும்.
9. ஒரு விதையிலிருந்து வளரும் மரம் போல், எல்லாவிதத் தீமையிலிருந்தும், நமது சொந்தத் தவறான எண்ணங்கள் ஆரம்பிக்கின்றன.

சுவாமி சின்மயானந்தா

படி–5

படைக்கும் ஆற்றலின் சக்தி

அறிமுக உரை

மிக உயர்ந்த படைப்பாளி இறைவன்; அவரது மிகச் சிறந்த படைப்பு மனிதன். நமக்குள் ஏதாவது ஒன்றைப் படைக்கும் உணர்வு, ஒளிந்திருக்கிறது. அவன்/அவள் என்ன செய்கிறான்/ள் என்பதும் அல்லது அவன்/அவள் என்னவாக இருக்கிறான்/ள் என்பதும் ஆகிய இந்த இரண்டிலிருந்தும், ஒன்றைப் புதிதாக உருவாக்கும் ஒருவரின் தனித்துவம் தெளிவாகத் தெரிகிறது. இத்தகையத் தனி மனிதர்களை ஆராய்ந்து பார்ப்பதும், மிகவும் விரும்பத்தக்க விஷயமாகும். சாதாரணமாக, நமது தடைக்கட்டுகள், தோல்வி ஏற்படுமோ என்ற அச்சம், இடர்பாடுகளைச் சமாளிக்கும் திறனில் கிட்டப் பார்வை, வளைந்து கொடுக்காதத்தன்மை - ஆகியவை நம்மைப் புதிதாக ஒன்றைப் படைப்பதிலிருந்து தடுத்து நிறுத்துகின்றன.

வெற்றியடைகிற எல்லா மனிதர்களும், அவர்களது படைத்தல் சக்திகளின் சேகரிப்பை வெளிக் கொண்டு வரக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்; அவர்களது தினசரி வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க, அதன் செயல்முறைகளைத் தக்க விதத்தில் உபயோகிக்க வேண்டும். மனித இனத்தினராகிய

நாம், நமது பிரத்தியேக முறையில், யாரும் சென்றிராத பாதையில் சென்று, நமது பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கிற, அதிக சக்தி உள்ளவர்களாக இருக்கிறோம். இந்த அதிக சக்தியின் வலிமையை படைக்கும் எண்ணத்தினால் வெளிக் கொண்டு வரும் அவசியம் உண்டாகிறது.

படைத்தல் என்றால் என்ன?

அது, ஏதாவது புதியதாகவும், மேலும் சிறந்ததாகவும் படைக்க வேண்டும் என்ற உணர்வாகும். நுண்ணிய கலைகளுக்கு மட்டும் அது கட்டுப்பட்டிருக்கவில்லை. வீட்டிலும், அலுவலகத்திலும், சரிசமமான நன்மையுடன், அது பொருத்தமாக உள்ளது.

படைத்தலின் சக்திகளோடு, மனிதன் பிறக்கிறான். பல பிரிவுகளைக் கொண்ட அணுகுமுறையினால், இவை மந்த மாக முடியும் அல்லது சொந்த முயற்சியினால், இவை வளர்வதற்கு ஊக்கம் அளிப்பதாகவும் இருக்க முடியும். பொருள்கள் தயாரித்தலிலோ அல்லது பணிகளிலோ, வாழ்க்கை செயலாட்சித் திறனின் பலவிதமான படிகளில் முன்னேற, தேர்ந்தெடுக்கும் புதிய அணுகுமுறை மூலம், தொடர்ந்து தேர்ச்சிப் பெறுவதை நாம் விரும்பினால், படைக்கும் தன்மையே ஒரே வழி.

படைப்பது என்பது ஒரு திறமை மட்டுமல்ல. சரளமாகப் பேசுவது, புதிதாக ஒன்றை உருவாக்கும் திறன், இசைவான மனம் - இவை எல்லாவற்றையும், அது, தன்னுள் அடக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. பிரச்சினைகளுக்கான காரணத்தின் அடி மூலத்திற்குச் சென்றும், பல அங்கங்களாகப் பிரிக்கப் பட்டுள்ள தீர்வு முறைகளைக் கண்ணெதிரே ஒரு காட்சிபோல் தோற்றுவிப்பதையும் அது மிகவும் முக்கியமாக உட்படுத்துகிறது.

மேலும் சிறந்த படைத்தலுக்கு உகந்த நிலைமைகள்

- **குழந்தைத்தனமான மனப்பாங்கு:** படைக்கும் திறன், குழந்தைகளிடத்தில், குறிப்பிடத்தக்க முறையில் உள்ளது; ஏற்கெனவே முடிவு செய்யப்பட்டவைகளாகவும், முன்பாகவே உணர்ந்த கருத்துக்களாகவும் இல்லாமல், ஒரு பிரச்சினையை, ஒரு மாசற்ற முறையில் பார்ப்பதற்குக் குழந்தைகள் தயாராக இருக்கிறார்கள். திறந்த மனதுடன் இருப்பது, மேலும் சிறந்த படைப்புத் தன்மைக்கு மிகவும் முக்கியமான சாவியாகும்.
- **துணிந்து செய்ய, ஊக்கமூட்டுதல்:** பரிசோதனை செய்யும் போது, ஏற்படுகிற தவறுகள் மன்னிக்கப்படாவிட்டால், படைப்பு என்று ஒன்று ஒருபோதும் இருக்க முடியாது.
- **செய்முறை விதிகளில் மாறுதல்:** முடிவு செய்யப்பட்ட விதிகளின் செயல்முறையிலிருந்து விடுபடுவது, படைத்தல் தன்மைக்கு உதவியாக உள்ளது. அலுவலக அமைப்பிலும், முடிவு செய்யப்பட்ட ஒரே மாதிரியான பழக்கங்களிலும் மாற்றங்கள் உண்டாக்குவது, படைப்புத் தன்மையின் சக்தியை உற்பத்தி செய்வதற்கு உதவுகின்றன.
- **மத்திய அதிகாரத்தைப் பகிர்ந்தளித்தல்:** மிகவும் கண்டிப்பான முறையில், ஒழுக்கத்தின் விதிகளைக் கடைப்பிடிப்பதில் ஆதிக்கம் செலுத்துவது, படைப்புத் தன்மையைக் குறைக்கிறது.
- **சந்தர்ப்பங்களும், உதவி வாய்ப்புகளும்:** தொழில் நாகரீகம், அதிக சந்தர்ப்பங்களையும், உதவி வாய்ப்புகளையும் அளித்துப் படைக்கும் செயலை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
- **படைக்கும் திறமைக்கு வெகுமதி அளித்தல்:** பொருள்களின் தரத்தை மேலும் சிறந்ததாக்கும் முறைகள், பராமரிப்பு செயலாட்சித் திறன், விற்பனை/வாங்கல், செயல் திறமை, அலுவலகத்தில் பணி புரிபவர்களைச்

சமாளிக்கும் திறன் ஆகிய படைத்தல் திறனின் வெளிப்பாடுகளை, ஓர் அலுவலகம், மதித்து, வெகுமதி அளிக்க வேண்டும்.

படைக்கும் தன்மைக்கான எண்ணத்தை வளரச் செய்தல்

ஒருவரிடமுள்ள படைப்புச் சக்திகளின் நிலையை, பலவிதமான விஞ்ஞானத் திறன் முறைகளினால், அவரது படைப்புத் தன்மையை வளரச் செய்து, உன்னதமாக்க முடியும். படைப்புச் சக்தியை மேலும் வளரச் செய்ய, மிகவும் பயனுடைய வழி, தியானத்தைத் தொடர்ந்து செய்வதின் மூலமாக, ஏற்படுகிறது.

நமது வலது பக்க மூளை, படைப்புச் சக்தியுடன் சம்பந்தப் பட்டிருப்பதால், உடல் சார்ந்த வகையில், இடது பக்க உடலை அடிக்கடி உபயோகப்படுத்துவது, மூளையின் வலது பாகத்தை மேலும் சக்தியுள்ளதாக்குகிறது.

படைப்புத் தன்மையின் பிரச்சினையைத் தீர்த்தல்

படைப்புத் தன்மையின் பிரச்சினையைத் தீர்க்கும், ஒரு எளிதான முறை, பாகம் - 1இல் படி 6இல் விளக்கப் பட்டுள்ளது; மனதின் உணர்கிற/உணர்விற்கு அப்பாலுள்ள நிலைகள் ஒன்று சேர்ந்து, ஒரு பிரச்சினையைத் தீர்க்க செயல்படுவதைப் பற்றி, அதில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

கற்பனையும், படைப்புத் தன்மையும்

ஜார்ஜ் பெர்னாட்ஷா கூறியிருக்கிறார், ''படைத்தலின் தன்மைக்கு ஆரம்பம் கற்பனையாகும். நீங்கள் (முதலில்) விரும்புவது என்ன என்று கற்பனை செய்கிறீர்கள். நீங்கள் (பிறகு) உங்கள் கற்பனையை விருப்பமாக்குகிறீர்கள், கடைசியாக, உங்களது விருப்பத்தைப் படைக்கிறீர்கள்.''

இழப்பைச் சரிகட்டுதல்

ஒரு நன்றியில்லாத முதலாளியிடம் நீங்கள் வேலை செய்தால், மேலும் நன்றாக வேலை செய்யுங்கள்.

உங்கள் கடனில், கடவுளை இருத்துங்கள். ஒவ்வொரு அடியும், திருப்பித் தரப்படுகிறது. திருப்பிக் கொடுக்கும் பணத்தை எவ்வளவு அதிகக் காலம் நீடிக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக, அது உங்களுக்கு நல்லது - ஒன்று சேரும் வட்டியின் மீது ஒன்று சேரும் வட்டி, இது கருவூல நிதியின் பொதுவான பழக்கமாகும்.

ரால்ப் வால்டோ எமர்சன்

வெற்றியும், தோல்வியும்

வெற்றி, மக்களை, வீண் பெருமை கொள்பவர் களாகவும், தான் என்ற அகங்காரம் உள்ளவர்களாகவும், தனது தனித்தன்மையின் மனநிறைவுடன் இருப்பவர் களாகவும் செய்கிறது என்கிற ஒரு பொதுவான கருத்து, தவறானதாகும். அதற்கு மாறாக, வெற்றி, மக்களை முக்கியமாக பணிவாகவும், சகிப்புத்தன்மை உடையவராக வும், கருணையுள்ளவர்களாகவும் ஆக்குகிறது. தோல்வி மக்களைக் கடினமாகவும், கொடூரத்தன்மை உள்ளவர் களாகவும் மாற்றுகிறது.

மைக்கேல் கோர்டா

ஒரு வெற்றியுள்ள மனிதருக்கும், ஒரு தோல்வியடைந்தவருக்கும் உள்ள வித்தியாசம், வெற்றியடைந்த மனிதர், அவரது தவறுகளினால் இலாபமடைந்து, வேறு வழியில், மீண்டும் முயற்சி செய்கிறார் என்பதேயாகும்.

டேல் கார்னகி

படி-6

நம்பிக்கையின் சக்தி

அறிமுக உரை

நம்பிக்கையின் அற்புத சக்தி, உண்மையான முறைகளில், ஆழம் காண முடியாத ஒன்றாகும். தன்னிடமும், தன்னைவிட உயர்ந்த சக்தியிடமும் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரால் சாதிக்க முடியாதது என்று எதுவுமே இல்லை. இருந்தாலும், கடவுளின் அருளின்றி, ஒருவரால் எதையும் அடைய முடியாது.

நம்பிக்கை, அதனுடைய உலக வழக்கப்படி, தெளிவாக வெளிப்படுத்தும் முறையில், தனி மனிதர்களுடைய உறவு களின் ஒப்பந்தத்துடன் வலிமையாகச் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. தனிமனிதர்களுக்கு இடையேயும், தனிமனிதர்கள் கொண்ட குழுக்களுக்கிடையேயும் உள்ள பரஸ்பர நம்பிக்கையும், விசுவாசமும், ஒரு சுமுகமான மனித உறவிற்கும், ஓர் இணக்க மான சமூக செயல்திறன் பரிமாற்றத்திற்கும், அவசியமாக உள்ளது.

சக்தி வாய்ந்த குழு ஒற்றுமையுடனிருப்பதின் ஓர் அடிப்படைப் பாகமாக, ஏன் விசுவாசம் கருதப்படுகிறது என்பதற்கு, இதுதான் காரணமாகும்.

விசுவாசம், நம்பிக்கையுடன் சேர்ந்து, பக்திக்கு வழிகாட்டினாலும், ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கு, அது, ஒரு முழுமையான, கட்டாயத் தேவையாகும்; இறைவனிடம் முழுமையாக அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுதல் அல்லது சரணாகதி என்பதாகும். அது வாழ்க்கையில், சுவர்க்கத்தின் பேரானந்தத்தையும், இறுதியான அமைதியையும் கொண்டு வரும்.

நம்பிக்கை என்பது என்ன?

மக்களால், வெவ்வேறு முறைகளில், நம்பிக்கை விளக்கப்பட்டுள்ளது. சிலர் அதை, இறைவனிடம் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கை என்றும், அல்லது ஏதாவது பிரபஞ்ச சக்தி என்றும் அல்லது ஒருவேளை, ஒரு பிரத்தியேகமான காப்பாற்றுபவர் அல்லது மதக் கோட்பாடு அல்லது ஒருவர், அவரது மேலும் உயர்ந்த, சொந்தத் தனித் தன்மையில் நம்பிக்கை வைத்தல் என்றும் கூறுகின்றனர். அந்த முறையைப் பற்றிப் பலதரப்பட்ட, வெளிப்படுகிற கருத்துக் கள் எதுவாக இருந்தாலும், எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும், ஒரு செயல் மாதிரியை நம்பி இருக்கிறது, நம்பிக்கையின் குறிக்கோளாகும்.

காரணப் பரிட்சையை எதிர்த்து, நம்பிக்கையின் பொதுக் கருத்து நிற்க முடியாது என்பது, ஒரு தவறான கற்பனையாகும். உண்மையில், நம்பிக்கையும், அறிவிற்கு ஏற்புடையதும், ஒன்றையொன்று எதிர்ப்பதில்லை. அறிவை அடிப்படை யாகக் கொண்ட, அறிவு சார்ந்த விளக்கம், நம்பிக்கையின் உண்மையான அஸ்திவாரமாகும்.

'விசுவாசம்', 'நம்பிக்கை' இந்த இரண்டையும் வித்தியாசப் படுத்துவது அவசியமாகிறது; ஆனால், இரண்டும் தேவைப் படுகின்றன. கடவுள் இருக்கிறார் என்று நாம் நம்பினால் மட்டுமே, நமக்குக் கடவுளிடம் நம்பிக்கை உண்டாகிறது.

நம்பிக்கை என்பது என்ன என்பதைப் பற்றிய, கீழ் கொடுக்கப்பட்டுள்ளக் கருத்துக்கள், கவனிக்கப்படத்தக்கவை:

- நாம் பார்க்காததை நம்புவது, நம்பிக்கையாகும், இந்த நம்பிக்கையின் வெகுமதி, நாம் நம்புகிறதைப் பார்க்கிறதாகும்.

அருட்தொண்டர் அகஸ்டின்

- ஆர்வத்துடன் எதிர்பார்க்கிற விஷயங்களின் பொதுக் கருத்து நம்பிக்கையாகும், பார்க்காத விஷயங்களின் சாட்சியாகும்.

ஹெப்ரூஸ் 11

- இருதயத்தின், ஒரு பாலைவனச் சோலை நம்பிக்கை யாகும்; எண்ணம் என்னும் நாடோடிகளின் வண்டி மூலம், அதை அடைய முடியாது.

கலீல் கிப்ரன்

- நம்பிக்கை, அறிந்திராதவரிடம் அடி பணிதலாகும். அறிந்திருக்கிற முறைகளில், நம்பிக்கைப் பொருந்துவ தில்லை.

ரோஹித் மேத்தா

சந்தேகம் – நம்பிக்கையின் ஒரு விரோதி

வெற்றியின் பாதையிலுள்ள, தடைகளில் மிகவும் பெரியது, சந்தேகிக்கும் வழக்கமாகும். சந்தேகம் எப்போதும் அமைதியைக் குலைக்கிறது, அது கழிக்கப்பட்டப் பொருள், அழிக்கும் சக்தியுடையது; நம்பிக்கை ஆக்க சம்பந்தமானது. ''அறியாமையில் உழலுபவர்கள், நம்பிக்கையில்லாதவர்கள், சந்தேகிக்கும் மனதைக் கொண்டவர்கள், அழிகிறார்கள்-'' ''சந்தேகப்படும் தன்மை உடையவர்களுக்கு, இந்த உலகமோ, அடுத்த உலகமோ அல்லது எந்த விதமான மகிழ்ச்சியோ இருப்பதில்லை'' என்று பகவத்கீதை அறிவிக்கிறது. யார்

ஒருவர் ஐயம் நிறைந்திருக்கிறாரோ, அவர், அவரது வாழ்க்கையின் இலக்கை, நழுவ விடுகிறார், ஏனெனில், அவருக்கு வருகிற சந்தர்ப்பங்களை அவர் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளத் தவறுகிறார்.

நல்லது நடக்கும் என்ற நம்பிக்கை

நல்லது ஏற்படும் என்ற எண்ணமில்லாமல், ஒருவர் நம்பிக்கை அடைய முடியாது. நம்பிக்கையும், எதிர்பார்ப்பதும் பிரிக்க முடியாதவை. நமது பார்வையை, மனச்சோர்வு கெடுக்கிறது. அதனால்தான் பகவத்கீதையில், கிருஷ்ணர், அர்ஜுனனிடம் சொல்கிறார், யார் ஒருவர், அவரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள விரும்புகிறாரோ, அவர், அவர் மனதைச் சோர்வு சொந்தமாக்கிக் கொள்ள அனுமதிக்கக் கூடாது. அம்மாதிரி அவர் செய்தால், அவரே, அவரது பெரிய விரோதியாகிறார்.

நம்பிக்கையும், தன்னைத்தானே நம்புதலும்

பகவத் கீதை சொல்கிறது; உன்னாலேயே உன்னை உயர்வாக்கிக் கொள்ள முடியும், உன்னை நீயே தாழ்த்திக் கொள்ளாதே; ஏனெனில், நீதான் உனது சொந்த நண்பன், நீயே உனது விரோதி-''

இறைவனிடமும் முழுமையான நம்பிக்கைக் கொள்வதும், அதே சமயத்தில், தன் மீதே நம்பிக்கை வைப்பதும், ஒன்றுக்கொன்று நேர்மாறானதல்ல. அவ்வாறு, அவை வெளிப் பார்வைக்குத் தோன்றலாம். தன் மீதே நம்பிக்கைக் கொள்வது, தன்னைவிட உயர்ந்தத் தன்மையில் நம்பிக்கை வைப்பதாகும். ஒருவர், அவரிடம் நம்பிக்கை வைக்காமல், கடவுளிடம் நம்பிக்கைக் கொள்ள முடியாது. எப்படி இருந்தாலும், ஒரு மனிதரிடமுள்ள சக்தி, பிரபஞ்ச சக்தியின் பாகமாகும்-

"நீ தான் அது. உன்னை அறிந்துகொள். ஏனெனில் நீ இருக்கிறாய், எதை நீ தேடிக் கொண்டிருக்கிறாயோ, அதுவாக-" இயேசு கிறிஸ்து கூறினார்- "நானும், எனது தந்தையும் ஒருவரே-" தன்மீது நம்பிக்கைக் கொள்வது தற்புகழ்ச்சி ஆகாது. ஆனால் அது, ஆன்மிகத்தில் மேலும் சிறந்த நம்பிக்கைக் கொள்வது என்பதாகும்.

விசுவாசமும், உறுதியான நம்பிக்கையும்

ஸ்ரீ சத்ய சாயிபாபாவினால், இவை இரண்டு சொற் பொழிவுகளில், அழகாக விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவை கீழ்க்கண்டவாறு:

- கடவுளிடம் விசுவாசம் என்பதன் அர்த்தம், அவர் அங்கிருக்கிறார். அவரிடம் நம்பிக்கை என்பதன் அர்த்தம், அவர் உங்களுக்காக எதையும் செய்வார்.
- நூறு சதவிகிதம் விசுவாசம் என்பதன் அர்த்தம் - அவர், உங்களைத் துன்பப்பட விடமாட்டார்.
- நூறு சதவிகித நம்பிக்கையின் அர்த்தம்- அவர் உங்களை விட்டுவிட மாட்டார்.
- நூறு சதவிகித விசுவாசம் + நூறு சதவிகித நம்பிக்கை = நூறு சதவிகித பக்தி.
- விசுவாசமும், நம்பிக்கையும், தனித்தனியான உணர்ச்சிகள் அல்ல; வெற்றிக்கு, அவை இரண்டும் அவசியமாகிறது.

அடி பணிதல்: நம்பிக்கையின் இறுதி கட்டம்

முழுமையாக அடிபணிதலின், சில, மிகவும் சக்தி வாய்ந்த சம்பந்தங்களைப் பற்றியும், நம்பிக்கையின் முழுமையான சக்தியை அடைவது பற்றியும், அன்னை, எடுத்துக் கூறியிருக்கிறார்.

- நமக்கு நல்லதே நடக்கும் என்று மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் நாம் இருக்க வேண்டும்.
- எவ்வளவு அதிகமாக நாம் அடிபணிகிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமான விளைவுகள் ஏற்படும்.
- நமது நம்பிக்கையை கவனத்துடன் வளர்க்க வேண்டும், ஏனெனில், அது, மேலும் வலிமையுடன் வளர வேண்டும்.

முடிவுரை

நம்பிக்கை, ஒரு சக்தி வாய்ந்ததும், ஆக்க வலிமையும் உடையது; அது, மனிதரை, அறிந்திராத பாதையில் செல்லும் அவரது பிரயாணத்தைத் தொடர்ந்து நடத்த அதிகாரம் அளிக்கிறது. அது, உண்மையில், எல்லா வெற்றிகரமான முயற்சிகளுக்கும், முன் தேவையாக உள்ளது. மலையையும் நகர்த்தக்கூடிய சக்தி அதற்கு இருக்கிறது. வலிமை மிக்கத் தடைகளிருந்த போதிலும், விடாமல் முன்னேற, மனிதனிடம் சக்தியை உண்டாக்குவது, நம்பிக்கையேயாகும்.

நம்பிக்கைக்குச் சக்தி உள்ளது

1. நாம் பார்ப்பதை நம்புவது, நம்பிக்கை. இந்த நம்பிக்கையின் வெகுமதி, நாம் நம்புகிறதை நாம் பார்ப்பதுதான்.

மதகுரு அகஸ்டைன்

2. எதிர்பார்க்கிற விஷயங்களின் பொதுக் கருத்தே, நம்பிக்கையாகும், பார்க்காத விஷயங்களின் சாட்சியுமாகும்.

ஹெப்ரூஸ் 11

3. இதயத்திலுள்ள பாலைவனச் சோலை, நம்பிக்கை; இது எண்ணம் என்னும் நாடோடிகளின் வண்டியினால் அடையப் பெறுவதில்லை.

கலீல் கிப்ரன்

4. கண்மூடித்தனமான நம்பிக்கையே ஏற்றுக் கொள்ளத் தக்கது, ஏனெனில், நம்பிக்கைக் குருடாக இருக்கிறது அல்லது அது நம்பிக்கையில்லை. ஆனால் வேறு ஏதோ ஒன்று - ஆதாரமான உதாரணம், நிரூபிக்கப்பட்ட திட நம்பிக்கை அல்லது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட அறிவு.

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர்

5. நம்பிக்கைக் கொண்டவர்களைக் காப்பாற்றும் நண்பர், அல்லா. இருட்டிலிருந்து அவர்களை வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டு வருகிறார்.

குரான் 11.257

6. உங்களது சக்திக்கு அப்பாற்பட்டது, உங்களை வசீகரிப்பதை, இறைவன் அனுமதிக்க மாட்டார், அவர் உண்மை உள்ளவர்.

பைபிள் 1 கோர் 10:13

7. பணிந்து போவதில்லாமல், நம்பிக்கை இருப்பதில்லை, நம்பிக்கை இல்லாமல், பணிந்து போவதும் இருப்பதில்லை.

அபூ ஹனிபா

8. அறிவைப் பயன்படுத்தும் வெளிச்சத்தினால், அது நகருவதாக, உலகம் நினைக்கிறது, ஆனால், அதனுடைய நம்பிக்கைகளும், உள் உணர்வுகளுமே, அதை உண்மையிலேயே தூண்டுகின்றன.

ஸ்ரீ அரவிந்தர்

9. ஒரு கிராம் அளவு கடுகின் விதைக்குச், சமமாக, நம்பிக்கையை இருதயத்தில் வைத்திருப்பவர், நரகத்தினுள் செல்ல மாட்டார்.

மொஹம்மது

படி-7

பயமின்மையின் சக்தி

அறிமுக உரை

பயம் என்பது, சந்தேகமில்லாது, சிறந்த, தளர்வூட்டுகிற உணர்ச்சி; அது, எல்லா மனிதர்களையும், குறைந்த அல்லது பெரிய அளவில், அவர்களது நடத்தையில், மிகவும் மோசமான, எதிர்மறையான தூண்டுதலை, உண்டு பண்ணுகிறது. 'பயமின்மை' என்பது, இவ்வாறு, எல்லாருக்கும், அவரவரது தனித்துவத்தின் மிகச் சிறந்த, தனிப் பண்பாகும். தைரியமும், அதைவிட முக்கியமாக, நெறி சார்ந்த தைரியமும், ஒரு வெற்றிகரமான மனிதனின் மிகச் சிறந்த ஆஸ்திகளில், ஒன்றாகும். கோழைத்தனத்தை விட, மோசமான வியாதி ஒன்றும் இல்லை.

மனித நடத்தையின், மற்ற அதிகமான, எதிர்மறையான பகுதிகளின் பிறப்பிடம், அச்சத்தில் உள்ளது. ஒருவர், தன்னிடமிருப்பதை இழந்து விடுவோமோ என்ற பயமும், தான் விரும்புவதை அடைய மாட்டோமோ என்கிற அச்சமும், வாழ்க்கையில் அதிகமான மன அழுத்தத்தையும், துன்பத்தையும் தருகிறது. 'அறியாததைப் பற்றிய அச்சம்' பயத்தையும், கவலையையும் கொடுக்கிற ஒரு பொதுவான காரணமாகும். பயம் ஒருவரை, அதிகமான குற்றங்களைச் செய்யத்

தூண்டுகிறது. பயம் தன்னை, அதிகமான குற்றங்கள் மூலமாக வெளிப்படுத்துகிறது. மனப்பாங்குகளை, அச்சம் அடக்கி ஆளுகையில், உண்மை ஒரு நிச்சயமான மரணத்தை அடைகிறது. அச்சத்தின் மிகவும் மோசமான உருவம் - எதைக் கண்டாலும் பயப்படுவது ஆகும்; அப்போது அச்சம் பகுத்தறிவிற்குப் புறம்பானதாக மாறுகிறது.

அச்சத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு வெற்றியடையப் பட்ட எந்த சாதனையும் நீண்டகாலம் இருப்பதில்லை; இவ்வாறு, பெறத்தக்கத் தகுதியானவையும் அல்ல. பயத்தை அதிகார வலிமையாகக் கொண்டு உண்டாகிய ஒழுக்கம், மேலெழுந்தவாரியானது. பயம், ஓர் உறுதியான முறையையும் ஏற்படுத்துகிறது என்ற தப்பான எண்ணத்திற்கு அது இவ்வாறு வழிகாட்டுகிறது. கடவுளிடம் பயத்தைத் தரக்கூடிய, தெய்விக நம்பிக்கையும் கூட, முழுமையாகப் பகுத்தறிவிற்குப் புறம்பானதாகிறது.

அச்சம் என்பது என்ன?

அன்னையின் கூற்றுப்படி, அச்சம் என்பது, தன்னுணர் வில் இல்லாத, புலன்களால் அறியக்கூடாத ஒன்றாகும், அறியாமையிலிருந்து ஊற்றெடுக்கிற, ஒரு விதமான, தாங்க முடியாத மனவேதனையாகும். ஓர் உறுதியான விஷயத்தின் இயற்கைத் தன்மையைப் பற்றியோ, அதன் விளைவுகள் அல்லது என்ன நடக்கும், அல்லது ஒருவரின் செய்கைகளின் பலன்களைப் பற்றியோ, ஒருவருக்குத் தெரிவதில்லை. பல விஷயங்களைப் பற்றி ஒருவர் அறிந்திருக்க மாட்டார்; இந்த அறியாமை, அச்சத்தை அளிக்கிறது. ஒருவர், அவர் அறியாததைப் பற்றி அச்சப்படுகிறார்.

அது, பிறர் கருத்தைப் புரிந்து கொள்ளும் ஒரு கலவையாக, ஓர் உள் உணர்வாகவும் இருக்கலாம். ஏதோ ஒன்று அபாய கரமானது என்று உள்உணர்வினால் ஒருவர் உணரும்போது,

அதைத் தீர்க்கும் வழிகளில்லாதபோது, அதிலிருந்து தன்னை என்ன செய்து காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியுமென்று அறிந்திராதபோது, ஒருவர் அச்சத்தின் வயப்படுகிறார். பகவத் கீதையைப் பற்றிய அவரது உரையில், ஸ்ரீ ஜயதயாள் கோயந்தகா, அச்சம், அச்சமின்மை பற்றிய பொதுக் கருத்தை விளக்கியுள்ளார். அவரது கூற்றுப்படி, நமக்கு சம்மதமான ஒன்றை இழந்து விடுவோமோ என்ற அச்சமும், நாம் விரும்பி வரவேற்காத ஒன்றை சந்தித்து விடுவோமோ என்ற பயத்தி னாலும் உண்டாகிற, நரம்புகளைப் பாதிக்கிற, மனக் கிளர்ச்சியே 'பயா' அல்லது பயம் என்பதாகும். உதாரணமாக பெருமையையும், மதிப்பையும் இழக்கும் பயம், அவமதிப்பு ஏற்படுமோ என்னும் அச்சம், அவதூறினால் உண்டாகும் அவமானம் பற்றிய வியாதியைப் பற்றிய அச்சம், சட்டத்தினால் ஏற்படும் தண்டனை பற்றிய பயம். பேய், பிசாசுகள், கெட்ட ஆவிகள், மரணம் பற்றிய அச்சங்கள் முதலியவையாகும். இந்த அச்சங்கள் எல்லாம் இல்லாத நிலைமை 'அபயா' அல்லது முழுமையான அச்சமின்மை என்பதாகும்.

பகவத் கீதையில் விளக்கப்பட்டுள்ளது போல, பயத்தின் பிறப்பிடம் அறியாமையாகும். அறியாமையால் சூழப் பட்டுள்ள ஒரு துறையில் இருக்கும் மன உணர்வு பயமாகும். அறிவு இருக்கும் இடத்தில், அச்சமின்மை (அபயம்) உள்ளது.

கடந்த காலத் தவறுகளை எண்ணி வருந்திக் கொண்டி ருப்பதும், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய, தொடர்ந்த கவலைகளும், கடுமையான சித்தக் கோளாறை உற்பத்தி செய்கின்றன.

அச்சம் பலவிதம்

நெப்போலியன் ஹில், மிகவும் பொதுவாகவுள்ள அச்சங் களை, 'அச்சத்தின் ஆறு பேய்கள்' என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்; அவை:

- ஏழ்மையைப் பற்றிய பயம்.
- பிறர், தன்னைப் பற்றிக் கூறுகிற குறை, நிறைகளைப் பற்றிய அச்சம்.
- தேக அசௌகரியத்தைப் பற்றிய பயம்.
- ஒருவரது அன்பை இழந்து விடுவோமோ என்கிற அச்சம்.
- வயதாகும் நிலை குறித்து பயம்.
- மரணத்தைப் பற்றிய பயம்.

ஒருவருடைய அதிகக் கவலைகளின் அடிமட்டத்தில் இருப்பவை.

'நல்ல பயம்', 'கெட்ட பயம்' என்று கூறப்படுபவையும் உள்ளன. நமக்குள் ஒரு ஆரோக்கியமான எச்சரிக்கையை உற்பத்தி செய்யும் பயம், ஒரு நல்ல பயம் என்று சொல்லப் படுகிறது. நமது இயல்பான, மனத்திறனை, சிறிதும் இயலாத நிலையில் செயலிழக்கச் செய்யும் பயம், கெட்ட பயமாகும்.

அச்சங்களின் பலவிதமான தன்மைகளில், மிகவும் செயலிழக்கச் செய்யும் பயம், மரணத்தைப் பற்றிய பயமாகும். இதைப் பற்றி, அன்னையின் கூற்றுக்கள், குறிப்பிடத்தக்கவை யாகும்.

- அச்சத்தின் எல்லாவிதமான தன்மைகளிலும், மிகவும் நுட்பமானதும், அதிகமாகப் பற்றிக் கொள்வதுமான பயம், மரணத்தைப் பற்றியதாகும். உள்ளுணர்வில், இது, அதனுடைய வேர்களை ஆழமாகப் பதித்து இருக்கிறது; அதை, அங்கிருந்து களைவது என்பது எளிதானதல்ல.
- மரணம் ஏற்பட வேண்டுமென்று இருக்கும்போது அது நிச்சயமாக வரும்; அந்த நேரத்தை, உங்களால், விரைவு படுத்தவோ அல்லது தாமதப்படுத்தவோ முடியாது. யார் ஒருவர், அதன் மீது மிகுந்த விருப்பம் கொண்டிருக்கி றாரோ, அவர் அதையடைய நீண்ட காலம் காத்திருக்க நேரிடும்; யார் ஒருவர், அதைக் கண்டு அச்சமுறுகிறாரோ,

அவர், மரணத்தைத் தடுப்பதற்காக எல்லாவிதமான முன் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் எடுத்தருப்பினும், திடீரென்று அவர் அதனால் தாக்கப்படுகிறார்.

அச்சத்தின் விளைவுகள்

ஒருவரின் உடலையும், மனதையும் செயலிழக்கச் செய்யும் சக்தியுடையது பயம். ஜீரணக் கோளாறுகளும், தூக்கமின்மையும், பயத்தினுடைய, உடனடியான தாக்க மாகும். ஒருவர் தானாகவே எடுக்கும் முயற்சி, தன்னம்பிக்கை, உற்சாகம், மனதை ஒருமைப்படுத்தும் தன்மை, மனத்திட்பம் ஆகியவற்றை பயம் கொல்கிறது.

அச்சம் தாக்கும்போது, மிகப் பெரிய அளவில், நம்பிக்கை நாசப் படுத்தப்படுகிறது. (ஆனால், பயத்திற்கு மிகவும் சக்தி வாய்ந்த மருந்து நம்பிக்கையே ஆகும்.)

அச்சத்துடனிருக்கும் ஒருவருக்கு, பயம், அவரது சக்தியை மட்டும் குறைப்பதில்லை; அவரைச் சுற்றிலிமுள்ளவர்களுக் கும், அவரது அச்சம் பரவி, அவர்களையும் சக்தியின்மையை அடையச் செய்கிறது. நாய்கள், குதிரைகள் போன்ற மிருகங் கள் கூட, அச்சத்தின் எதிர்மறையான உணர்வுகளைப் பெற்று, அதற்கேற்றவாறு செயலாற்றுகின்றன.

அச்சத்திற்கு மாற்று மருந்துகள்

அச்சத்துடன் போரிட உதவும், பலவிதமான, எளிய முறைகள், கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- உண்மைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்; அறியாததைப் பற்றிய அச்சமே மிகவும் மோசமானதாகும்.
- செய்கையின் மூலம், அச்சத்தை அழியுங்கள்.
- நெருக்கடியான நிலைமைகளில் அமைதியைக் கடைப் பிடியுங்கள்.

- தனிமையிலிருப்பதைத் தவிர்க்கவும்; நட்புடனிருப்பது நன்மை தருகிறது.
- உடலைச் சார்ந்த வகையில், நல்ல ஆரோக்கியமுடன் இருங்கள்; களைப்பு அல்லது தூக்கமின்மை, அச்ச உணர்விற்குக் காரணமாக இருக்கிறது.
- சமய நம்பிக்கை, அச்சத்திற்கு எதிராக உள்ள, ஒரு பெரிய பாதுகாப்பாகும்.

ஷேக்ஸ்பியரின் வார்த்தைகளை நினைவு கொள்ளுங்கள்.

கோழைகள், அவர்களது மரணத்திற்கு முன் பல தடவைகள் இறக்கின்றனர்.

வீரமுள்ளவர்கள், ஒரு முறை மட்டுமே மரணத்தை அடைகிறார்கள்.

ஒழுக்கமில்லாத தன்மையும், கோழைத்தன்மையும், மரணத்தின் மிகவும் மோசமான உருவங்களாகும். இதைப் பற்றி, மகாத்மா காந்தி என்ன சொல்லியிருக்கிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது:

- ஆன்மிக உணர்விற்கு, அச்சமின்மையே முதல் தேவை யாகும். கோழைகள் ஒருபோதும், ஒழுக்க நெறியைக் கொண்டவராக இருக்க முடியாது.
- எது சரியென்று அறிந்த பின்னரும், அதைச் செய்யாம லிருப்பது, கோழைத்தனத்தின் மிகவும் மோசமான உருவாகும்.

முடிவுரை

அச்சத்திற்கு எதிரான, சிறந்த மருந்தைப் பெற்றுத் தருகிறது ஆன்மிகம். ஒருவரைச் சுற்றி இரவும், பகலும், இறைவனின் அன்பு இருக்கிறது என்று அவர் அறிந்து கொள்ளும்போது, அவருக்கு எவ்விதம் அச்சம் ஏற்படும்?

'குறையற்ற, முழுமையான அன்பு, அச்சத்தை வெளியே தள்ளுகிறது' என்று புனித சாமியார் ஜான் கூறியிருக்கிறார்.

சுவாமி விவேகானந்தரின் கூற்றுப்படி, ''அச்சமின்மை என்ற சமய அறிவு மட்டுமே, ஒரேயொரு சமய அறிவு; இதை எல்லாருக்கும் கட்டாயமாகக் கற்பிக்க வேண்டும். இந்த உலகத்திலோ அல்லது சமயத்தைச் சார்ந்த உலகத்திலோ, அவல நிலைமைக்கும், பாவத்திற்கும் நிச்சயமான காரணமாக, பயமிருக்கிறது என்பது உண்மையாகும். அச்சமே துன்பம், மரணம், கெட்ட எண்ணங்களுக்குக் காரணமாக அமைகிறது. பயத்தை எது ஏற்படுத்துகிறது? நமது குணங்களைப் பற்றிய நமது அறியாமையே.

அச்சமின்மையின் சக்தி

1. மனிதன் மீதுள்ள அச்சம் எவ்வளவு வலிமையாக இருக்கிறதோ, அதே போன்று, சொர்க்கத்தைப் பற்றிய உங்கள் அச்சமும் வலிமையுடன் இருக்கட்டும்.

தால்முட் ப்ரக்கோட்

2. இறைவனைப் பற்றிய அச்சம், அறிவாற்றலின் ஆரம்பமாகும்.

பழமொழி

3. கடவுள் எனது உதவியாளர், நான் அச்சப்படுவதில்லை.

பைபிள்

4. நான் உன்னுடன் இருக்கிறேன்; அதனால், நீ பயப்பட வேண்டாம்.

பைபிள்

5. பயம் மோசமானது, பயத்தைப் பற்றிய பயம், அதைவிட மோசமானது; அதைவிட மிகவும் மோசமான பயம், தோல்வியின் பயமாகும்.

ஆனன்

6. பயமில்லாத மனிதரைக் கண்டு பயப்படுங்கள்.

ஆனன்

7. ஒரு பெரிய அடியை எடுத்து வைக்க வேண்டுமென்று உங்களுக்குத் தோன்றினால், அவ்விதம் அடியெடுத்து வைக்க அச்சப்படாதீர்கள். ஒரு பெரிய பள்ளத்தை, இரண்டு குதியல்களால், உங்களால் தாண்ட முடியாது.

டேவிட் லாயிடு ஜார்ஜ்

8. கடவுளைப் பற்றிய அச்சம், மனிதனுக்கு இருக்க வேண்டுமென்பது அல்ல; ஆனால், கடவுள் - அன்பும், கடவுளுடன் இசைந்திருப்பதும், அவசியமாகிறது.

சுவாமி பரமானந்தா

9. உலகத்தின் துன்பங்களுக்கு மிகப்பெரிய காரணம் அச்சமேயாகும். மூடநம்பிக்கைகளில் மிகப்பெரியது பயமாகும். நமது இன்னல்களுக்குக் காரணம் பயம்; ஒரு நொடியில், சுவர்க்கத்தைக் கொண்டு வருவது அச்சமின்மையாகும். அதனால், ''எழுந்திரு, விழித்திரு, இலக்கை அடையும் வரை, நிற்க வேண்டாம்.''

சுவாமி விவேகானந்தர்

படி-8

உண்மையின் சக்தி

அறிமுக உரை

ஒரு நேர்மையான வாழ்க்கைக்கு, அவசியமான நற்பண்புகளில், வாய்மை மிகவும் முக்கிய நிலையிலுள்ளது. இயற்கையில் ஆன்மிகமாக மட்டுமல்லாமல், தினசரி வாழ்க்கைக்கும் பொருத்தமாக உள்ளது. மனிதர்களுக் கிடையே உள்ள வழக்கமான விவகாரங்களில், உண்மை அடிப்படையாக இல்லையென்றால், ஒரு சமூகத்தின் இயல்பான செயல் முறைகள் ஆபத்துக்குள்ளாகின்றன.

மற்றும் சில பாகங்களுக்கும் அல்லது நேர்மையான நடத்தைக்கும், உண்மை, ஒழுக்கம், போன்றவைக்கும், உண்மை, அஸ்திவாரத்தைத் தருகிறது. தற்காலத்தில், வாழ்க்கையின் ஒரு வழியாகவே மாறியுள்ள, இலஞ்சம் வாங்கும் முறை, உண்மையின்மையிலிருந்து உற்பத்தியாகி யுள்ளது. 'பயமின்மை' போன்ற, தெய்விகக் குணங்களுடன், அதனுடைய சேர்க்கையும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

இன்றைய சூழ்நிலையில், முழுமையான உண்மை, உண்மையிலேயே பழக்கத்திற்கு உரியதா என்று, ஒருவர், சில சமயங்களில் ஆச்சரியப்படலாம். வேண்டுமென்றே சொல்லப்

பட்ட உண்மையில்லாத ஒன்றிற்கு, அதற்கு உதவியாக, எவ்வளவு அதிகமான பொய்கள் தேவைப்படுகிறது? இதன் விளைவுகளாக, எவ்வளவு மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது என்பது, இத்தகைய ஒரு சந்தேகத்திற்கு எளிதான பதிலைத் தருகிறது.

உண்மையற்ற, பழக்க வழக்கங்களில் ஈடுபடுவதினால் சேருகின்ற நன்மைகள், சில சமயங்களில், குறைந்தகால இலாபங்களைத் தரலாம்; ஆனால், ஒரு தனிமனிதருக்கு அல்லது ஒரு சமூகத்திற்கு, அது, நீண்ட காலம் உதவ முடியாது. உண்மை, இவ்வாறு, வாழ்க்கையில் திருப்தியுடன் இருப்பதற்கு அடிப்படைத் தேவையாக இருக்கிறது.

உண்மையின் அர்த்தம்

சுவாமி சிவானந்தாவின் வார்த்தைகளில், ''உண்மை, அதைப்பற்றி ஆயும் கோட்பாட்டுத் துறையாக இருக்கிறது என்ற விளக்கத்தை, எதிர்க்கிறது--- எது மாறாமல் இருக்கிறதோ, எதனாலும் தடுக்க முடியாமலிருக்கிறதோ, அதுதான் உண்மை.''

சுவாமி தயானந்தா, உண்மையைப் பற்றிக் கீழ்கண்ட விளக்கத்தைக் கொடுத்துள்ளார்- ''மறுத்தலுக்கு அடிபணியாதது எதுவோ, அதுவே உண்மையாகும்.''

அவர் மேலும் சொல்கிறார்- ''காலத்தின் மூன்று கட்டங்களிலும், மறுத்தலுக்கு அடிபணியாததாக எது இருக்கிறதோ, அதுவே உண்மை. ஏனெனில், மற்றவையெல்லாம், மறுத்தலுக்கு அடிபணிகின்றன; 'சத்யா' என்ற வார்த்தைக்குத் தகுதியுடையதாக இருப்பதில்லை-''

ஸ்ரீ சத்ய சாயிபாபா, வற்புறுத்துகிறார்: ''பரமாத்மா மட்டுமே உண்மையானவர். பரமாத்மாவே உண்மை'' இவ்வாறு, எது, எப்போதும், நல்லுணர்வுடன் ஒத்துப் போகிறதோ, அதுவே உண்மையாகும்.

இறுதியான விளக்க உரையில், கடைசியான உண்மை கடவுள்தான். பிரம்மா-எல்லையற்ற, கடந்து செல்லக்கூடிய மெய்ம்மை, உண்மை மட்டும்தான்; மற்றவையெல்லாம், உண்மையானதல்ல. ''பிரம்ம சத்யா-ஜகத் மித்யா'' என்பது, இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் சொல்லக்கூடிய, எல்லாராலும் அறியப்பட்ட, வலிமையுள்ள, கருத்து (சூத்ரா) ஆகும்.

உண்மையின் மதிப்பு

சத்யமேமவ ஜயதே என்பது, நன்னெறியை ஆளுகிற, நமது நம்பிக்கையின் திருப்புமுனையாகும். முண்டக உபநிஷத் சொல்கிறது:

- உண்மை வெற்றியைப் பெறுகிறது, பொய்யல்ல. வெளிச்சத்தின் பகுதிகளுக்குச் செல்லும் வழி, உண்மையேயாகும். சாதுக்கள், ஆசைகளிலிருந்து விடுபட்டு, அவ்வழியே பிரயாணம் செய்தது, உண்மையின் மிக உயர்ந்த இடத்தை அடைகிறார்கள்.
- இந்த ஆன்மாதான், உண்மையினால் அடையப்பெறு கிறது; உண்மையான அறிவும், தூய்மையான தன்மையும், தபஸ் மூலமாக வருகின்றன. கடுமையாக முயற்சி செய்யும் அறிவாளிகளும், தூய்மையானவர்களும், அவரை, அவரது பரிசுத்தமான பேரொளியிலும், வெளிச்சத்திலும், உடலினுள்ளே பார்க்கிறார்கள்.
- உண்மை வெற்றிகரமானது, உண்மையின்மை அப்படி யல்ல. உண்மைதான் வழி; வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் உண்மை; தனித்தன்மை - விருப்பத்திலிருந்து விடுதலை யடைந்த சாதுக்கள், அந்தக் குறிக்கோளை அடைகிறார்கள்.

கடந்த காலத்திலிருந்த, சில சிறந்த மனிதர்கள், அவர்களது வாழ்க்கையின் அடிப்படையான, உண்மையைக் கொண்டி ருந்தனர். ராஜா அரிச்சந்திரன், யுதிஷ்டிரர், சிறிது காலத்திற்கு முன்னால் இருந்த மகாத்மா காந்தி ஆகியோர், மக்களுக்கு,

எல்லாராலும் அறியப்பட்ட உதாரணங்களாக விளங்கினார்கள்.

ஒரு சமூகத்தில் உண்மை எவ்வாறு பொருந்துகிறது என்பதை, சுவாமி விவேகானந்தர், விளக்குகிறார் - ''உண்மை, எந்த சமூகத்தையும் வழிபடுவதில்லை; அது பழமையான அல்லது நாகரிகமான சமூகமாயிருந்தாலும் ஒன்றுதான். சமூகம், உண்மையை வழிபட வேண்டும், அல்லது இறக்க வேண்டும். சமூகங்கள், உண்மையின் மீது அமைக்கப்பட வேண்டும், சமூகத்திற்கு, ஏற்றவாறு, உண்மை, தன்னை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை--- உயர்ந்த உண்மைகள் எந்த சமூகத்தில் பழக்கமாக உள்ளனவோ, அந்தச் சமூகமே சிறந்ததாகும். அதுவே எனது கருத்து; உயர்ந்த உண்மைகளுக்கு, சமூகம் ஏற்றதாக இல்லையென்றால், அதை, அவ்வாறு மாற்றுங்கள்; அதை, எவ்வளவு விரைவில் செய்கிறீர்களோ, அவ்வளவு நல்லதாகும்-''

மெய்ம்மைக்கும் பழக்கமான வழி

உண்மையைக் கண்மூடித்தனமாகப் பின்பற்ற வேண்டுமென்பது, தவிர்க்கக்கூடிய, பிடிவாதமான பண்பாகும்; கீழே சொல்லப்பட்டிருபவைகளிலிருந்து, நாம், அதை அறியக் கூடும்.

- உண்மையின் கருவியாக நீங்கள் இருக்க விரும்பினால், நீங்கள் எப்போதும் உண்மையே பேச வேண்டும்; பொய் பேசுதல் கூடாது. ஆனால் இது, நீங்கள் எல்லாவற்றையும், எல்லாரிடமும் சொல்ல வேண்டுமென்று அர்த்தமாகாது. மௌனமாக இருப்பதும் அல்லது பேச மறுப்பதும், உண்மையை மறைப்பதில், அனுமதிக்கத்தக்கவை, ஏனெனில், உண்மைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படும் அல்லது அதற்குத் தயாராக இல்லாதவர்களால், தவறாக உபயோகப்படுத்தப்படும் அல்லது அதற்கு எதிராக

உள்ளவர்களால் திரித்துச் சொல்லப்படுவதற்கும் அல்லது முழுமையான பொய்ம்மைக்கும், அது, ஓர் ஆரம்பிக்கிற இடமாகவும் மாறலாம். ஆனால், பொய் பேசுவது என்பது, வேறு விதமான விஷயம். வேடிக்கைக்காகப் பொய் பேசுவதைக் கூடத் தவிர்க்க வேண்டும்; ஏனெனில், மன உணர்வு நிலையை, அது, குறைக்கும் தன்மையை உடையது.

- ஸ்ரீ அரவிந்தர்

- மற்றவர்களைத் துக்கத்தற்குள்ளாக்குகிற அல்லது அவர்களது உணர்ச்சிகளைக் காயப்படுத்துகிற, ஒரு வார்த்தையோ அல்லது செய்கையோ - அம்மாதிரியான செய்கை உண்மை என்று சொல்லப்படுகிறது. அது, சொல்பவரின் நோக்கத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது, செய்கையைப் பொறுத்தல்ல. மற்றவர்களை நன்மை அடையச் செய்கிற ஒரு பொய் - அதுதான் உண்மையான உண்மையாகும்.

சுவாமி விசுத சைத்தன்யா

- உண்மையைத் தேடுதல், தபஸை' உட்படுத்துகிறது- தனித்தன்மை - துன்பம், சில சமயங்களில், மரணத்திற்கும் அழைத்துச் செல்கிறது. தனித்தன்மை - அக்கறையின் ஒரு சிறு சுவடு கூட, அதில் இருக்க முடியாது. உண்மைக்காக இத்தகைய தனித்தன்மையில்லாத தேடுதலினால், நீண்ட நாட்களுக்கு யாரும், அவரது நடத்தைகளை இழக்க முடியாது. தவறான பாதையில் ஒருவர் செல்ல ஆரம்பித்த வுடன், அவர் தடுமாறுகிறார்; இதனால், பின்னர், நேரான பாதையில் செல்கிறார். அதனால், உண்மையைப் பின்பற்றிச் செல்வது உண்மையான பக்தியாகும். கடவுளைச் சென்றடையும் பாதையாகும் அது; அதனால் கோழைத்தனத்திற்கு, அந்தப் பாதையில் இடமில்லை; தோல்விக்கும் அதில் இடமில்லை. முடிவில்லாத

வாழ்க்கையின் நுழைவு வாசலான மரணத்திற்கு, அது ஒரு இரட்சையாகும்.

மகாத்மா காந்தி

- உண்மையைக் கண்டு பிடிப்பதற்காக, நாம் நமது தவறான எண்ணங்களையும், நமது சொந்த, சிறிய, முக்கியத்துவ மில்லாத கருத்துக்களையும், விட்டுவிட வேண்டும்; திறந்த, வரவேற்கும் பண்புடைய மனது, மிகவும் அவசியம். ஓர் உண்மை, மற்றோர் உண்மையை மறுக்க முடியாது. எந்த விளக்கிலிருந்து எரிந்தாலும், வெளிச்சம் நல்லதேயாகும்.

பாஹா 'உ'ல்லாஹ்

- உண்மை எப்போதும் அறியப்படுவதாகும், சில சமயங்களில் சொல்லப்படுவதுமாகும்.

கலீல் கிப்ரன்

- எப்போதும் உண்மையையே பேசுகிறவர், உண்மையான மனிதர் அல்ல; ஆனால் யாருடைய பேச்சுகள் உண்மையாகிறதோ, அவரே உண்மையானவர்!

பி.பி.குருஜி (சாது முகுந்த் சுவாமி)

உண்மையைப் பற்றி, சத்குரு தலாய்லாமா கூறியிருக்கும் கருத்துகள், கவனிக்கப்படத்தக்கவையாகும்;

- உண்மை, அவ்வாறு இருக்கிறபோது, சிறந்தது. யாராலும் அதை மாற்ற முடியாது; அதை, மேலும் மேம்படுத்தவும் யாராலும் இயலாது. உண்மையில் நம்பிக்கை வைத்து, வாழுங்கள்.
- உண்மை, உயர்வானதும், இனிமையானதுமாகும்; தீமைகளிலிருந்து, உங்களை, உண்மை விடுதலை செய்கிறது. உண்மையைத் தவிர, இந்த உலகத்தில், வேறு, காப்பாற்றும் கடவுள் கிடையாது.

- தனித்தன்மையுடன் மிகவும் இணைந்திருப்பது, ஒரு காய்ச்சலாகும்; தனித்தன்மை, ஒருநிலையில்லாதத் தோற்றமாகும், ஒரு கனவாகும், ஆனால், உண்மை முழுமையானது, உண்மை உயர்வானது, உண்மை எப்போதும் நிலைத்திருக்கிறது. உண்மையைத் தவிர, வேறு எதற்கும் அழிவற்ற வாழ்வு கிடையாது, ஏனெனில், உண்மை மட்டுமே, எப்போதும் உயிருடனிருக்கிறது.
- உண்மை, ஒரு சிறந்த, பொறுப்புறுதி அளிப்பவர். சுதந்திரம், குடியாட்சி ஆகியவற்றிற்கு, உண்மையான அஸ்திவாரம். நீங்கள் பலவீனமாக இருக்கிறீர்களா அல்லது வலிமையாக இருக்கிறீர்களா அல்லது உங்கள் கொள்கைக்குப் பல அல்லது சில ஆதரவாளர்களே இருந்தாலும், உண்மையே வெல்லும்.
- கடந்த காலத்தில், உண்மையின் எளிதான விளக்கத்தை, (உண்மையற்றது என்றும்) ஒரு வெளித்தோற்றம் என்று, வழக்கமான முறையில், தள்ளுபடி செய்து விட்டார்கள், அது, ஒரு பெரிய சக்தியாக, மனித மனதில் இருக்கிறது என்றும், அதன் விளைவாக, சரித்திரம் உருவாகிறது என்று, சென்றுபோன சில வருடங்கள், நிரூபித்து உள்ளன.

உண்மை—அறிவு—பேரானந்தம் (சத்—சித்—அனந்த்)

எங்கு உண்மையில்லாதிருக்கிறதோ, அங்கு, உண்மையான அறிவுஇருக்க முடியாது. இந்தக் காரணத்தினால்தான், சித் அல்லது அறிவு எனப்படும் வார்த்தை, ஏன், கடவுளின் பெயருடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது என்பது தெரிய வருகிறது.

எங்கு உண்மையான அறிவு இருக்கிறதோ, அங்கு எப்போதும் பேரானந்தம் (ஆனந்த்) உள்ளது. அங்கு துக்கத்திற்கு இடமில்லை. எவ்விதம் உண்மை அழிவற்று

இருக்கிறதோ, அதே போன்று, பேரானந்தமும், அதன் மூலத்திலிருந்தே கிடைக்கிறது. அதனால், நாம், கடவுளை, சத்-சித்-ஆனந்த், உண்மை, அறிவு, பேரானந்தம் ஆகிய மூன்றையும், அவருள் சேர்த்திருப்பவர் என்று அறிகிறோம்.

மௌனமும் உண்மையும்

மகாத்மா காந்தி கூறியுள்ளார், ''அனுபவம் எனக்கு, உண்மைக்கு ஒரு பிரமாணம் எடுத்திருக்கிற, ஆன்மிக ஒழுங்கு நெறியில் ஒரு பாகமாக மௌனம் உள்ளது என்பதைக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறது. மிகைப்படுத்திக் கூறும் குணம், வெளியிடாமல் மறைப்பது அல்லது உண்மையை மாற்றம் செய்வது, விருப்பத்துடனோ அல்லது விருப்பம் இல்லாமலோ, ஆகியவை, ஒரு மனிதரின் இயற்கையான பலவீனமாகும்; இத்தகைய இடர்பாடுகளை வெற்றிக் கொள்ள, மௌனம் மிகவும் அவசியமாகிறது.

சில வார்த்தைகளையே பேசும் ஒரு மனிதர், அவருடைய பேச்சில், அபூர்வமாகவே, சிந்தனையில்லாமல் இருப்பார்; ஒவ்வொரு வார்த்தையையும், அவர், அளந்தே பேசுவார்.''

முடிவுரை

இன்றைய நாகரிக உலகத்தில், உண்மையுடன் வாழ்வது, செயல் முறைக்கு ஏற்றதல்ல - அதிக மக்கள், அவசரமாக வெற்றியடைவதையே விரும்புகிறார்கள்- உண்மையுடன் வாழ்வது, ஒரு வேளை, துரதிர்ஷ்டவசமாக, தவறான பாதைக்கு வழிகாட்டுவதாக இருக்கலாம். ஒருவரது வாழ்க்கை முறையாக, உண்மை இருக்குமானால், அது, மன அழுத்தத்தையும், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய அச்சத்தின் வேர்களையும் களைகிறது. சமூகம் தொடர்ந்து வாழ வேண்டுமென்றால், ஒழுங்குணர்வு மதிப்புகளும், நன்னெறி பண்புகளும் உடைய ஒரு அடிப்படை அமைப்பு, வலிமையாகத் தொடர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

உண்மையின் சக்தி

1. ஆன்மிக அறிவிலும், உண்மையின் சாரத்தை உணர்வதிலும், மாறாத பக்தி கொள்ள வேண்டும்; இதுதான், சிறந்த அறிவு என்று பலர் அறிந்து கூறுகிறார்கள்; இதற்கு எதிராக இருப்பது அறியாமை.

ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை

2. பொய்ம்மை அழிக்கப்படும்; உண்மை இறுதியில் வெல்லும்.

ஆதி கிரந்த் (ராம்கலி-கி.வர்)

3. உண்மையை அறிந்துணர்ந்து, மற்ற எல்லாவற்றையும் விடச் சிறந்தது; உண்மையாக வாழ்வது, அதை விடச் சிறந்தது.

ஆதி கிரந்த் (ஸ்ரீ ராக அஷ்டபதி)

4. உண்மைக்குச் செவி சாய்ப்பவர், உண்மையைச் சொல்கிறவரைவிட எந்த விதத்திலும் குறைவானவர் அல்ல.

கலீக் கிப்ரன்

5. வார்த்தையில், எண்ணத்தில், செய்கையில் உண்மையாக இருக்கிறவர், வார்த்தையின் உண்மையான உணர்வில், உண்மையாக இருக்கிறவர்.

மொஹம்மத்

6. உண்மைக்காகப் போராடுகிற எல்லா அமைப்புகளுடனும் ஒன்று சேர்ந்து, பொது நலனை நிலைநாட்டுங்கள்.

ஜராதுஷ்ட்ரா

7. உண்மையை விடச் சிறந்த பண்பு எதுவும் இல்லை, பொய்ம்மையை விடப் பெரிய பாவம் எதுவுமில்லை; அதனால், மனிதன், அவனது ஆன்மாவுடன் சேர்ந்து, உண்மையிடம் பாதுகாப்பை நாட வேண்டும்.

மஹா நிர்வாண தந்த்ரா

8. உண்மையின் பரிட்சை இதோ இருக்கிறது; உங்களைப் பலவீனப் படுத்துகிறது எதுவாக இருந்தாலும், உடல் ரீதியாகவும், அறிவு சார்ந்ததாகவும், ஆன்மிக நிலையிலும் - அதை விஷத்தைப் போன்று தவிர்க்கவும்; அதில், எவ்வித வாழ்க்கையும் இல்லை, அது உண்மையாக இருக்க முடியாது. உண்மை வலுப்படுத்துகிறது, உண்மை தூய்மையானது, உண்மை எல்லா அறிவுமானது.

சுவாமி விவேகானந்தா

9. வெளிச்சம் எதை வெளிப்படுத்துகிறது என்பதை மட்டும் நீங்கள் பார்க்க முடிந்தால், சப்தம் என்ன அறிவிக்கிறது என்பதை மட்டும் கேட்டால், உண்மையில் நீங்கள் பார்ப்பதுமில்லை, கேட்பதுமில்லை.

கலீல் கிப்ரன்

படி-9

அன்பின் சக்தி

அறிமுக உரை

அன்பு என்பது, மிகவும் உன்னதமான ஒரு விஷயமாகும். அன்பு, மகிழ்ச்சிகரமான மனித உறவின் முக்கியப் பகுதியாக விளங்குகிறது. மனித இனத்தினருக்கு அப்பாலும், அன்பின் வெளிப்பாடு நீடித்து, வியாப்பித்துள்ளது. உயிருடன் இருக்கும், உயிரற்ற அஃறிணைப் பொருட்களுக்குக் கூட, அதன் உயர்ந்த நிலையில், அன்பு தெய்விகமாகவே உள்ளது. உண்மையில், அன்பு என்பது கடவுள்; கடவுள் அன்பின் வடிவத்தில் நிறைந்திருக்கிறார்.

தெய்விகத்தனமான அன்பைவிட, உண்மையான அன்பு எதுவுமில்லை என்பது, அன்பைப் பற்றி, ஆன்மிகக் கோணத்திலிருந்து சொல்லப்படுகிற, ஓர் உயர்ந்த கருத்தாகும். எல்லாவிதமான உயிரினங்களிலும் 'ஆன்மா' இருப்பது போல், பரமாத்மாவும் எல்லா உயிரினங்களிலும் பரவியிருப் பது, ஒப்புக் கொள்ளக் கூடிய உண்மையாகும். எது எப்படி யிருந்தாலும், இறைவனின் மிகச் சிறந்த படைப்பான மனித இனத்திடம் அன்பு செலுத்த இயலாதவர்கள், கடவுளிடம் அன்பு செலுத்துவதைப் பற்றி எவ்விதம் நினைக்க முடியும்?

சந்தேகமின்றி, அன்பு, இறைவனின் மிகச் சக்தி வாய்ந்த வெகுமதியாகும்; நமது அன்றாட நடவடிக்கைகளின் அடிப்படையான அன்பு இருக்க வேண்டும். வாழ்க்கையின் முடிவான குறிக்கோளாக மனநிறைவு இருக்கும்போது, அதை அடைவதற்கான, மிகவும் எளிதான பாதை அன்பேயாகும். அன்பைப் பெறுவதற்கு, ஒரு உறுதியான கருவி, மனித குலத்தினருக்கு சேவை செய்வதாகும். மற்றவர்களின் துன்பங்களைக் கண்டு, அவர்களிடம் கருணை காட்டுதலும், மன்னிக்கும் மனப்பான்மையும், ஓர் அன்பான இருதயத்தின் இரண்டு மிகவும் அவசியமான, அடிப்படைப் பண்புகளாகும்.

உண்மையான அன்பு

'அன்பு' என்னும் வார்த்தைக்கு, ஓர் ஆழ்ந்த அர்த்த முள்ளது. அன்பின் அர்த்தத்தின் உண்மையான ஆழத்தை அளந்தறிவது இயலாததாகும்.

அப்படியிருந்த போதும், அன்பு உலகத்தின் மகிழ்ச்சிக்கு அடிப்படையாக உள்ளது என்பது உறுதியாக உள்ளது; சுயநலமான மனப்பான்மை, மனித உறவை ஆதிக்கம் செய்கிற, மன அழுத்தத்தை மேலும், மேலும், இந்த உலகம் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, அன்பு மிகவும் அவசியமாகிறது.

சுயநலமின்மை, அன்பின் மிகச் சிறந்த அடிப்படைப் பண்பாகும். தியாகம், சேவை மனப்பான்மை ஆகிய இரண்டும், உண்மையான அன்பின், மிக அவசியமான பகுதிகள். உண்மையான அன்பு, மற்றவர்களின் நலனுக்காக, ஒருவரை, அவரது வாழ்க்கை முழுவதையும் அர்ப்பணித்துக் கொள்ளச் செய்கிறது. வாழ்க்கை, உண்மையிலேயே, பிறர் நலனுக்காகவே என்று உருக்கொள்கிறது. ஒரு ராணுவ வீரர், நாட்டின் மீதுகொண்டுள்ள அன்பினால், சிறிதும் தயக்கமோ, அச்சமோ இன்றி, எவ்விதம் அவரது இன்றைய தினத்தை,

யாரோ ஒருவரின் நாளைய தினத்திற்காகத் தியாகம் செய்கிறார் என்பது, ஒரு சிறந்த உதாரணமாக விளங்குகிறது.

உண்மையான அன்பு, முழுமையான சமர்ப்பணத்திற்கும், இறுதியாக அர்ப்பணித்துக் கொள்வதற்கும் வழி காட்டுகிறது. அது, எவ்விதமான உரிமையையும் எடுத்துக் கொள்வதில்லை; முன் நிபந்தனைகளையும் விதிப்பதில்லை. அது, இரண்டு வழிகளிலும் செல்லும் வாகனப் போக்குவரத்து அல்ல; இரண்டு குழுக்களிடையே செய்துகொள்ளும் ஒப்பந்தமும் அல்ல. உண்மையான அன்பு, உண்மையிலேயே நிறைவானது, நிலைத்திருப்பது, முழுமையானதுமாகும்.

அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையின் மீது, உண்மையான அன்பு, பெரிய அளவில் சார்ந்திருக்கிறது. அவநம்பிக்கைகளுக்கும், ஐயங்களுக்கும், உண்மையான அன்பில் இடமில்லை. உண்மையான அன்பை அஸ்திவாரமாகக் கொண்ட உறவுகளில், மனக்குறைகளும், குற்றச்சாட்டுகளும் இருப்பதில்லை. உண்மையான அன்பில், எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை; கொடுப்பதிலும், அதற்குப் பதிலாக எதையும் எதிர்பார்க்காமல் இருப்பதிலும் உண்மையான அன்பு செழித்து வளருகிறது.

உண்மையான அன்பு இருக்கும்போது, மற்றவர்களிடம் குறைகள் காணும் மனப்பாங்குகள் முழுமையாக மறைகின்றன. மனப்பான்மை உறுதியாக மாறுகிறது; மனித உறவுகளில் ஏற்படும் மன அழுத்தம் தடைப்படுகிறது. எல்லாவற்றிலும், ஒருவர் தன்னையே பார்க்கிறார்; தன்னில், எல்லாவற்றையும் காண்கிறார்; எல்லாவற்றிலும் தானாகவே இருக்கிறார். இம்மாதிரியான, முழுமையான பார்வை, எல்லா மனித இனத்தினருக்கும், தொடர்ந்து, பேரின்பத்தையும், சத்-சித்-ஆனந்த் என்னும், இறுதியான ஆன்மிக அனுபவத்தையும் உறுதியாக அளிக்கும்.

இவ்வாறு, உண்மையான அன்பு, ஒருவரை, தெய்விகமான அன்பிற்கு அழைத்துச் செல்கிறது. ஏனெனில், கடவுள் என்றால், உண்மையிலேயே, அன்பு என்றாகும்; அன்பு என்பது கடவுளாக இருக்கிறது.

அன்பின் மூன்று கோணங்கள்

அன்பின் மிக உயர்ந்த வடிவம் (பரபக்தி) மூன்று முக்கியமான தோற்றங்களை உடையது; அவை, அன்பின் முக்கோணங்கள் என்று கூறப்படுகின்றன. அவை பின்வருமாறு:

- அன்பு, பிரதிபலனாக எதையும் எதிர்பார்ப்பதில்லை; ஏனெனில், பரிசுத்தமான அன்பில் இயற்கையே, கொடுப்பதுதான்; எதையும் எடுத்துக் கொள்வதோ அல்லது அதிகாரத்துடன் கேட்பதோஅல்ல.
- அன்பு, அச்சம், அறியாதது; ஏனெனில், அவை முரண் பாடானது, எவற்றுடனும் இணையக் கூடியவை அல்ல. உடலும், உடலைச் சார்ந்த நலமும், குறுகிய, சுயநலத் தன்மையின் அடிப்படையிலிருக்கும்போது, அதன் விளைவு, அச்சமாகிறது. உண்மையான அன்பில், முழுமையாக, இறைவனின் விருப்பத்திற்கு அர்ப் பணித்துக் கொள்கிறார். இம்மாதிரியான மனநிலையில், அச்சத்திற்குச் சிறிதும் இடமில்லை.
- அன்பு, போட்டிகள் எதையும் அறிவதில்லை; ஏனெனில், பக்தரின் உயர்ந்த கொள்கையை அது, தன்னுள் அடக்கியுள்ளது.

உங்களது அண்டை வீட்டுக்காரரை நேசியுங்கள்

நாம், நம்மை நேசிப்பது போலவே, மற்றவர்களையும் ஏன் நேசிக்க வேண்டும்? ஏனென்றால், நாம் எல்லோரும் ஒரே பொருளில் வியாபித்திருக்கிறோம் - இந்த உலகம் முழுவதும்

ஒரே பொருளினுள் அடங்கியுள்ளது. அதனால், நான் யாருக்காவது தீங்கிழைத்தால், என்னையே நான் வருத்திக் கொள்கிறேன்; எல்லோரிடமும் அன்பு செலுத்தினால், நான் என்னையே நேசிக்கிறேன்.

சுயநலமற்ற அன்பு, பரஸ்பர அன்பு, சுயநலமில்லாத அன்பு ஆகிய அன்பின் மூன்று மாறுபாடுகளிலும், சுயநலமில்லாத அன்பு, மிகவும் உயர்ந்த நிலையிலுள்ளது என்று ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் சொல்கிறார்.

அன்பின் வெவ்வேறான தோற்றங்கள்

அன்பின் வெவ்வேறான தோற்றங்களைப் பலவிதங்களில், பிரசித்தி பெற்ற மனிதர்கள் விவரித்துள்ளனர்.

சுவாமி சின்மயானந்தாவின் கருத்துப்படி:

- வெளிப்புறப் பொருட்களிலோ அல்லது உயிரினங்களிலோ, அன்பு என்னும் உணர்வு செல்லும்போது, அது நம்மை, மன அழுத்தமும், துன்பங்களும் நிறைந்த ஒரு வாழ்க்கையினுள் ஒதுக்குகிறது; துக்கங்களும், கிளர்ச்சிகளும், வேதனைகளும், விம்மல்களும் நிறைந்த ஒரு சிறையில் தள்ளுகிறது. அப்போதுதான், நாம் உண்மையாகவே, அன்பினுள் 'விழுகிறோம்!'
- அன்பு உண்மையாகவும், சக்தி வாய்ந்ததாகவும், அன்பு கிடைக்கும் என்று நம்பிக்கையுடனிருப்பதைவிட, அன்பைக் கொடுப்பதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடையும் போதும், நாம், அன்பில், 'எழுகிறோம்!' அன்பே, அன்பின் வெகுமதியாகும். அன்பைக் கொடுப்பது உண்மையான சுதந்திரம்; அதிகாரத்தினால் அன்பைப் பெற எண்ணுவது, அடிமைத்தனம்.
- அன்பு, சேவையும், தியானமும் செய்யாவிடில், அந்த அன்பு அன்பல்ல.

அன்பும், கருணையும்

சத்குரு தலாய்லாமா கூறுகிறார்:

- கருணை காட்டும் பழக்கம், உண்மையற்ற உயர்ந்த குறிக்கோளின் ஓர் அடையாளம் அல்ல; ஆனால் மற்றவர்களதும், நமதுமான சொந்த நலன்களைப் பின்பற்றிச் செல்கிற, ஒரு சிறந்த, பயனுள்ள வழியாகும். ஒரு தேசமாக, ஒரு குழுவாக அல்லது தனிமனிதர்களாக, நாம் அதிகமாக மற்றவர்களை நம்பியிருந்தால், அவர்களது நலன்களை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது, நமக்கு அதிக நன்மைகளைத் தருகிறது.
- அதனால், நமது குடும்பத்தினரிடமும், நண்பர்களிடமும், நாம் கொண்டுள்ள அன்பு, கருணை உணர்ச்சிகளுக்கு, நாம் ஓர் எல்லைக்கோடு போடக்கூடாது. மதத்தலைவர்கள், உடல்நலத்தைக் கவனிப்பவர்கள், சமூகத் தொண்டர்கள் ஆகியவர்களின் பொறுப்பே கருணை காட்டுதல் என்று நாம் இருக்கக் கூடாது. மனித இனத்தினரின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் அது மிகவும் அவசியமாக உள்ளது.

அன்பும் பக்தியும்

அன்பின் பரிசுத்தமான உருவம் பக்தியாகும். உண்மையான பக்தி, தவறுகளே இல்லாத ஒரு வழியில், நல்ல விளைவுகளைத் தருகிறது. இந்த அன்பின் அமைப்பில், ஒரு சிறு துளி கூட சுயநல மனப்பான்மை இருப்பதில்லை. இந்தக் காரணத்தினால்தான், இந்த உலகத்திலேயே மிகவும் பெரிய சக்தியாக, அது, கருதப்படுகிறது.

பகவத் கீதையில், இறைவன் என்ன சொல்கிறாரென்று பாருங்கள்- ''யார் ஒருவர் உண்மையான பக்தியுடன், எனக்கு, ஓர் இலையையோ, ஒரு பூவையோ, ஒரு பழத்தையோ, நீருடன் சேர்த்து அளிக்கிறாரோ, அந்த அன்பு - அர்ப்பணிப்பை

நான் ஏற்றுக் கொள்கிறேன்; அது, கள்ளமில்லாத இருதயத்தினால் அளிக்கப்பட்டால்.

நீங்கள் என்ன செய்தாலும், எதை நீங்கள் உண்டாலும், எதை, நீங்கள் எனக்குப் படையலாக அர்ப்பணித்தாலும், எத்தகைய விரதங்களை நீங்கள் மேற்கொண்டாலும், அவற்றை எனக்கு விரும்பிக் கொடுங்கள்.

இவ்வாறு செய்வதால் நீங்கள், நன்மையும் தீமையுமாகிற பழத்தைப் பெற்றிருக்கும் செயகையின் பந்தங்களிலிருந்து விடுபடுவீர்கள்; உங்களது ஆன்மா எல்லாவற்றையும் துறத்தலான இந்தப் பக்தியில் ஈடுபடுகிறது; இதிலிருந்து விட்டு விடுதலையாகி, நீ, என்னுள் வந்து அடைகிறாய்.

எல்லாவற்றிடமும், நான் ஒரே மாதிரியாக இருக்கிறேன்; எனக்கு வெறுப்போ, அன்போ கிடையாது. ஆனால், யார் என்னை பக்தியுடன் வணங்குகிறார்களோ, அவர்கள் என்னுள் இருக்கிறார்கள், அவர்களுக்குள் நான் இருக்கிறேன்.''

முடிவுரை

இந்தப் படியை, ஸ்ரீ சத்ய சாயிபாபாவின் அருள் எண்ணங்களுடன் முடிப்பது உகந்ததாகும்:

அன்பே கடவுள்

எங்கு அன்பு உள்ளதோ,

அங்கு கடவுள் நிச்சயமாக இருக்கிறார்.

மேலும், மேலும் அதிக மக்களை நேசியுங்கள்.

மேலும், மேலும் ஆழமாக அவர்களை நேசியுங்கள்.

அன்பை, சேவையாக மாற்றுங்கள்.

சேவையை, இறைவழிபாடாக மாற்றுங்கள்.

அன்பின் சக்தி

◆ நம்மால் பெரிய காரியங்களைச் செய்ய முடியாது - சிறிய வேலைகளை மட்டுமே மிகுந்த அன்புடன் செய்ய முடியும்.

மதர் தெரஸா

2. அன்பின் மூலமாக மட்டுமே நம்மால் முடியும் கடவுளின் அருகாமையை அடைய.

ஆல்பர்ட் ஸ்வேஷ்ட்சர்

3. ஒரு நாளின் மூன்று வேளைகளிலும் நாம் முன்னூறு பானைகள் உணவு அர்ப்பணித்தாலும் ஒரு வினாடி அன்பினால் பெறக்கூடிய மதிப்பின் மூன்றில் ஒரு பாகத்திற்குக் கூட சமமாகாது.

நாகர்ஜுனா

4. போதையின் அடிமையாக இருக்கிறவருக்கு அவரது போதையைப் போல் எதுவும் இருக்கிறதில்லை; மீனுக்கு தண்ணீரைப் போல் எதுவும் இருக்கிறதில்லை; ஆனால் கடவுளின் அன்பில் மூழ்கியிருப்பவர்கள் எல்லாப் பொருட்களின் மீதும் அன்பை உணருகிறார்கள்.

ஆதி கிரந்த், வாதன்ஸ்

5. வெறுப்பு, இந்த உலகிலுள்ள வெறுப்புகளினால் நீக்கப்படுவதில்லை; அன்பின் மூலமாக மட்டுமே அவை நீங்குகின்றன. இது ஒரு புராதனமான சட்டமாகும்.

புத்தர்

6. தன்னைப்பற்றியே நினைக்காதீர்கள், ஆனால் உங்களது அன்பு மற்ற இருதயங்களையும் சூழச் செய்யுங்கள். உண்மையான அன்பிற்கு எல்லைக் கோடுகள் இல்லை; எல்லையற்ற வானத்தைப் போல் அது எல்லா இடத்தையும் மூடுகிறது.

சுவாமி பிரேமானந்தா

7. அன்பில்லாம் நாம் அடிக்கடி தரலாம், ஆனால் எதையும் கொடுக்காமல் நம்மால் அன்பு செலுத்த முடியாது.

சுவாமி சின்மயானந்தா

8. சிறியவர்களிடம் அன்பு இல்லாமலும், பெரியவர்களின் பெருமைக்கு மதிப்பு கொடுக்காமலும் இருக்கிறவர், நம்முள் ஒருவரல்ல; யார் ஒருவர் நல்லதைச் செய்யாமலும், கெடுதலைத் தடுக்காமலும் இருக்கிறாரோ, அவர் நம்முள் ஒருவரல்ல.

தீர்க்கதரிசி மொஹம்மது

9. அறிவு என்னும் விளக்கில் நீங்கள் விடுகிற எண்ணெயே அன்பாகும்.

மதிப்பிற்குரிய அன்னை

ஆன்மிக மன அறிவியலின் ஒன்பது மாணிக்கங்கள்
(பைபிளிலிருந்து)

1. நீங்கள் விரும்பும் பொருட்கள் எதுவாக இருந்தாலும், நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்யும்போது, அவற்றை நம்புங்கள், நீங்கள் அவற்றை அடைவீர்கள்.

   – மார்க் 11:24

2. ஏசு கிறிஸ்து மூலமாக, என்னை வலிமையாக்குகிற எல்லாவற்றையும் என்னால் செய்ய முடியும்.

   – பிலிப்பினியன்ஸ் 4:13

3. ஒரு கடுகு விதையைப் போல், உங்களுக்கு நம்பிக்கையிருந்தால்--- உங்களால் முடியாத காரியம் எதுவுமில்லை.

   – மேத்யூ 17:20

4. எனது பெயரால், இரண்டு அல்லது மூன்று நபர்கள் கூடியிருக்குமிடத்தில், அவர்களிடையே நான் இருக்கிறேன்.

   –மேத்யூ 8:18

5. நீங்கள் கேட்கும் எந்தப் பொருளாக இருந்தாலும், அதை அடைவீர்களென்று நம்பிக்கையுடன் பிரார்த்தனை செய்தால், அவற்றை நீங்கள் அடைவீர்கள்.

   –மேத்யூ 21:22

6. எனது வாழ்க்கையின் பலம் கடவுள்--- இதில் நான் மிகவும் நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறேன்.

   – இறைவணக்கப் பாடல்கள் 27:1,3

7. கடவுள் ஆட்சி புரியும் நாடு, உங்களுக்குள் இருக்கிறது.

-லூக் 12:21

8. நமக்காகக் கடவுள் இருக்கையில், நமக்கு எதிராக யார் இருக்க முடியும்?

-ரொமேன் 8:31

9. நான், எப்போதும் உன்னுடன் இருக்கிறேன், உலகம் முடியும்போது கூட.

-மேத்யூ 28:20

இணைப்பு

உறுதியான, எதிர்மறையான தனித்தன்மையின் குறிப்பிடத்தக்கப் பண்புகள்

அறிமுக உரை

பகவத் கீதையின் 16-வது அத்தியாயத்தில், வெற்றிக்குத் தேவையான, உறுதியான தனித்தன்மையின் குறிப்பிடத்தக்கப் பண்புகளைப் பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளது. மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, நற்பண்புகள் என்று ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட சிறந்த குணங்கள், இன்றும்கூட, ஒருவரது தனி வாழ்க்கைக்கும், தொழில் வாழ்க்கைக்கும் பொருத்தமாக இருப்பது மிகவும் அதிசயமாக உள்ளது.

மேற்சொல்லப்பட்ட அத்தியாயத்தின் இறுதியில், சில எதிர்மறையான குணங்களும், வரிசையாகக் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளன; தங்கள் வாழ்க்கையை மேலும் அர்த்தமுள்ள தாக்க விரும்புகிறவர்கள், அவற்றைச் சிறிதும் இரக்கமின்றி ஒதுக்க வேண்டும்.

வெற்றியுடைய ஒரு நபரின், 26 நற்பண்புகள், ஒரு நீண்ட பட்டியலில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிற போதிலும், அவைகளி லிருந்து மிகவும் அவசியமானவை என்று கருதப்படுகிற ஒன்பது பண்புகள், சுருக்கமாகக் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளன.

1. அச்சமின்மை (அபயம்)

அச்சம் என்பது, சந்தேகமில்லாமல், மிகவும் தளர்ச்சி யூட்டும் உணர்ச்சி, அது குறைவாகவோ அல்லது அதிக அளவிலோ, தாக்குகிறது; அவர்களது நடத்தையின் மீது, மிகவும் மோசமான, எதிர்மறையான விதத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. இவ்வாறு அச்சமின்மை என்பது, எல்லோருக் கும் அவரவரது தனித்தன்மையின் மிகச் சிறந்த பண்பாகும். தைரியம், அதைவிட முக்கியமாக, ஒழுக்க நெறியுடன் கூடிய தைரியம், ஒரு வெற்றியுள்ள மனிதரின் மிகச் சிறந்த ஆஸ்தியாகும். கோழைத்தனத்தைவிட, மிக மோசமான வியாதி வேறு ஒன்றும் இருக்க முடியாது.

மனித நடத்தையின், மிகவும் அதிகமுள்ள, வெவ்வேறான எதிர்மறைப் பகுதிகளின் அடிப்படை மூலம், அச்சத் திலிருக்கிறது. ஒருவர், அவர் பெற்றிருப்பதை இழந்து விடுகிற பயமும், அவர் விரும்பியதை அடைய முடியாமல் போகுமோ என்ற அச்சமும், அதிக மன அழுத்தத்தையும், துன்பத்தையும் வாழ்க்கையில் கொடுக்கிறது. - 'அறிந்திராத ஒன்றைப் பற்றிய பயம்' என்பது கவலைக்கும், கஷ்டத் திற்கும், ஒரு பொதுவான காரணமாகும். அச்சம், பலவிதமான குற்றங்களில் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறது. ஒருவரது செயல் தன்மைகளை அச்சம் ஆட்கொள்ளும்போது உண்மை மறைகிறது. அச்சம் எப்போது நமது பகுத்தறிவிற்குப் புறம்பானதாக மாறுகிறதோ, அப்போது அச்சத்தின் உருவம் மிகவும் மோசமானதாகவும், அளவுக்கு மீறியதாகவும் ஆகிறது.

அச்சத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு, செய்து முடிக்கப் பட்ட எந்த முயற்சிகளும், நீண்ட காலம் நீடித்திருப்பதில்லை; பயன் தருவதுமில்லை. கட்டளை இடப்பட்ட சக்தியினால் உண்டான ஒழுக்கம் மேலெழுந்தவாரியானது.

அதனால், அச்சம் ஓர் உறுதியான செயலைச் செய்கிற தென்ற எண்ணம் தவறானதாகும். இறைவனிடம் ஏற்படுகிற அச்சத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட, ஆன்மிக பயபக்தி கூட, முழுமையாகப் பொருந்துவது இல்லை.

2.நேர்மை (அர்ஜவம்)

இந்தப் பண்பு, நன்னெறி, ஒழுங்குணர்வு போன்ற மதிப்புகளுக்கு, அடிப்படையாக உள்ளது. தந்திரமும், நேர்மையற்ற தன்மையும், எண்ணத்திலோ, பேச்சிலோ, செயலிலோ இருப்பது, உண்மையில், தன்னையே தோற்றுக் கொள்ளச் செய்கிறது. சில அடிப்படை மதிப்புகளுக்காகவும், உறுதியான முடிவுகளுக்காகவும், எப்போதும் தைரியமாகப் போராடத் தயாராக நிற்பவர், ஒரு நேர்மையான மனிதராவார். அவர் எப்போதும் நியாயத்தைக் கடைப்பிடிக்கிறவர். அவரது கருத்து என்னவோ, அதையே அவர் பேசுகிறார்; அவர் பேசுவதையே கருத்தாகக் கொள்கிறார். வாய்மை, நேர்மை ஆகிய பண்பாடுகள் அவருக்கு இயற்கையிலேயே அமைந்துள்ளது.

3. தீங்கிழைக்காமை (அஹிம்ஸா)

இந்தக் குணம், ஓர் உவகையளிக்கிற, தனித்தன்மையின் அடிப்படைப் பகுதியாகும். உடல் ரீதியாகவோ, உணர்ச்சி யின் நிலைகளிலோ, சுயநலத்தைமட்டும் குறிக்கோளாகக் கொண்டு, மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு செய்வது, மிகவும் வெறுக்கத்தக்கச் செயலாகும். எல்லா எண்ணங்களும், (பேச்சுக்களும்) வார்த்தைகளும், செய்கைகளும், இந்தத் தத்துவத்தை ஆணையிட வேண்டும். மனிதர்களுக்கிடையே உள்ள உறவுகள், நீண்ட காலம் நிலைத்திருப்பதற்காக, மன்னிப்பதற்கும், மறப்பதற்குமான திறமை, இந்தக் குணத்திலிருந்து வெளிவருகிறது.

'தூற்றாத நாக்கு', ''மற்றவர்களிடம் கருணை காட்டுதல்', 'மென்மையான தன்மை', 'தன்னடக்கம்' முதலிய, தொடர்பாடுடைய மற்ற குணங்கள், ஒருவரது வழிகாட்டும் தத்துவமாக 'அஹிம்சை' இருக்கும்போது, அமையப் பெறுகிறது. 'கோபம்', 'திமிர்', 'தன்னைப்பற்றிய பெருமை', 'கொடூரமான தன்மை', ஆகிய நடத்தைகளிலிருந்து ஏற்படும் சில குறைகளை அடக்கி வைத்தல், மிகவும் விரும்பத் தக்கதாகும்.

4. உண்மை (சத்யம்)

நேர்மையான வாழ்க்கைக்கு, மிகவும் முக்கியமான நற்பண்புகளில் முதன்மையாக இருப்பது உண்மையாக இருத்தலாகும். ஆன்மிகப் பண்பைச் சார்ந்திருப்பதோடு மட்டு மல்லாமல், அதன் முக்கியத்துவம், அன்றாட வாழ்க்கைக்கும் பொருத்தமாக உள்ளது. மனிதர்களுக்கு இடையேயுள்ள வழக்கமான விவகாரங்களில் உண்மை இல்லாதுபோனால், ஒரு சமூகத்தின் பழக்கமான செயல்பாடுகளில் ஆபத்து உண்டாகக் கூடும்.

உண்மை, மற்றும் சில கொள்கைகளுக்கும், அல்லது நேர்மையான நடத்தை, அதாவது, வாய்மையும், நேர்மையும் ஆகியவற்றிற்கும் அடிப்படையாக உள்ளது. தற்காலத்தில், இலஞ்சம் வாங்குதல், ஒரு வாழ்க்கை முறையாகவே மாறியிருக்கிறது; இந்த இலஞ்சம் வாங்குதலின் பிறப்பிடம் உண்மையின்மையேயாகும். அத்துடன் தொடர்புடைய தெய்விகக் குணங்களான, ''அச்சமின்மை'', போன்றவைக் குறிப்பிடத்தக்கவையாகும்.

தற்காலத்தின் சூழ்நிலையில், முழுமையான வாய்மையைக் கடைப்பிடிப்பது, நடைமுறைக்கு ஒத்து வருமா என்று, ஒருவர் ஆச்சரியப்படலாம். ஒரு உண்மையில்லாததற்கு உதவியாக எவ்வளவு அதிகமான பொய்கள் தேவைப்படுகின்றன,? இதன் விளைவாக,

எவ்வளவு அதிகமான மன அழுத்தம் உண்டாகிறது? இத்தகைய ஒரு சந்தேகத்திற்கு, அவை ஓர் எளிதான பதிலை அளிக்கின்றன.

உண்மையல்லாத பழக்கங்களிலிருந்து உண்டாகிய நன்மைகள், சில சமயங்களில், சிறு-கால இலாபங்களைக் கொடுக்கலாம்; ஆனால், ஒரு தனி மனிதரின் அல்லது சமூகத்தின், நீண்ட கால நன்மைக்கு எவ்வித உதவியும் செய்ய முடியாது. உண்மை, இவ்வாறு வாழ்க்கையில் திருப்தியுடனிருக்க, அடிப்படைத் தேவையாக உள்ளது.

5. சமமான மனநிலை (அக்ரோதா)

திருப்தியடையாத ஆசைகளிலிருந்தே, கோபம், எப் போதும் உண்டாகிறது. ஆசைகளைக் கண்ட வழிகளில் ஓடவிடுவது, இத்தகைய, மிகவும் அச்சமூட்டுகிற, எதிர்மறை யான மனப்பாங்கின் பிறப்பிடமாகும். இங்கு, அக்ரோதா, முழுமையான, 'கோபமின்மை'யைக் குறிக்கவில்லை; அது, நடைமுறையில், சாத்தியமற்றதாகும். ஒருவரது மன நிலையை, முடிந்த வரையில் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத் திருக்க வேண்டுமென்பதே, இங்கு உத்தேசமாக உள்ளது.

ஒருவரது தனித்துவத்தின், பல, அதிகமான, எதிர்மறை களை வெளிப்படுத்தலுக்கு, கோபம், ஒரு தெளிவான காரணமாகும்; அது, வன்முறைக்கும், பிறரைத் துன்புறுத்துகிற அல்லது மோசமான பேச்சுக்களுக்கும், நடத்தையில் மிகவும் அதிகமான கொடூரத்தன்மைக்கும் வழிகாட்டுகிறது.

ஒருவர், அவரது சினத்துக்குக் காரணமாக இருப்பவர் களுக்கு அளிக்கும் தீங்குகளைவிட, அவரது சொந்தத் தன்மைக்கே, அவரது கோபத்தினால், அதிக ஊறுகள் செய்து கொள்கிறார். அது, உண்மையில், ஒரு தற்காலிகமான பைத்தியக்காரத்தனமாகும். அதில், ஒருவர், அவரது நடத்தையில், எந்த அளவுகளுக்கும் செல்லலாம்.

அதனால், கோபத்தை எரித்து விடுங்கள், அது உங்களை எரிப்பதற்கு முன்பாக.

6. பொறுமை (க்ஷமா)

ஒருவர், அவரால் நிச்சயிக்கப்பட்ட சாதனைகளில் வெற்றி பெறச் செல்லும் வழியில் ஏற்படும், உடல் சார்ந்த அல்லது உணர்வு சார்ந்த, கடுமையானத் தடைகளை, எதிர் நோக்கிப் போராடும் திறமையே, பொறுமையாகும். அது, வலிமை, உறுதியான மனநிலை, அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை ஆகியவற்றின் உதவியுடன், தடைகளைப் பற்றிக் கவலைப் படாமல், அவரது திட மனநிலையை இழக்காமல், எதுவும் செய்ய இயலாது, எல்லாவற்றையும் விட்டுவிடாமல், அவரது குறிக்கோள்களை அடைவதில், உதவி செய்கிறது.

7. மனவலிமை (த்ரிடி)

இந்தப் பண்புடைய ஒரு மனிதர், அவருக்கு ஆதரவாக அல்லது எதிர்பாராதவிதமாக, ஆதரவு இல்லாத சூழ்நிலை களை, ஒரு சரிசமமான மனநிலையில் சந்திக்கும் திறன் உடையவராவார். முக்கியமாக, அவர் போகும் வழி கடினமாக இருந்தாலும், வாழ்க்கையின் போராட்டங்களை மனச் சோர்வில்லாமல், ஒப்புக் கொள்கிறார்.

8. அமைதி (சாந்தி)

எதிர்மாறான விளைவுகளினாலும், மிகவும் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலைகளிலும், ஒருவர் கலக்க மடையாமல் இருப்பாரானால், அவர், அவரது உள்ளார்ந்த நிலையை சரிசமமாகவும், உணர்ச்சிகளை இணக்கமாகவும் தொடர்ந்து வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

தனிமையில், அமைதியாக இருப்பதைத் தொடர்ந்து செய்வதும், தினமும், தவறாது, தியானத்தைக் கடைப்

பிடிப்பதும், ஒருவர் அவரது சிறந்த திறமைகளை அடைவதற்கான சாத்தியமான மனப்பாங்கை அளிக்கிறது.

9. பணிவு (நா–அதி–மனிதா)

பகவத் கீதையில், அத்தியாயம் 16-ல் சொல்லப் பட்டிருக்கும் 26 பண்புகளில், இது கடைசியாக உள்ளது; மிகவும் முக்கியமானவைகளில் ஒன்றாக இருக்கிறது. அதன் அர்த்தம், ''அதிகப் பெருமை கொள்ளாதிருப்பது'' ஆகும்.

தற்பெருமையுடைய நடத்தையும், தனது சொந்த நற்குணங்களைப் பற்றி மிகைப்படுத்தப்பட்ட எண்ணமும், ஒருவரை, 'நான் என்பதில் தேர்ந்தவராக ஆக்குகிறது என்பது கவனிக்கப்பட்டுள்ள கருத்தாகும். ஒரு நிறுவனத்தில் ஏற்படும் எல்லா விதமான நற்செயல்களுக்கும், அவரே, புகழை எடுத்துக் கொள்கிறார்.

கர்வம், பணிவுக்கு எதிர்மாறான சொல் என்பது தெளி வான ஒன்றாகும். கர்வம் மிக்க ஒரு மனிதர், பொதுவாக, புகழ் அடையாதவர்; அவர், அவருக்கே சொந்தமான, ஒரு தனித் தன்மையுடைய இறுமாப்புடன், தனி உலகில் வசிக்கிறார்.

முடிவுரை

கீதையில், உறுதியான, தனித்துவத்தின் குணங்களில் சில மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன, 'தெய்விகக் குணங்கள், நல்லவை' (*தைவிக்*) என்று கூறப்படுகின்றன; அவற்றிற்கு நேர்மாறாக உள்ள, எதிர்மறையான குணங்கள், 'கொடூரத் தனமான கீழானவை' (*அசுரிக்*) என்றும் கூறப்படுகின்றன. மிகவும், சிறந்த, பின்பற்றக் கூடிய நற்பண்புகளுக்கு, இது மேலும் ஒரு ஆன்மிக நறுமணத்தைக் கூட்டுகிறது.

கீதாவின், இந்த அத்தியாயத்தில், மூன்று, 'நரகத்தின் கதவுகள்' பட்டியல் இடப்பட்டுள்ளன. அவை,

- ஆசைகள் - திருப்தியடையாதவை.
- சினம்- அடக்க முடியாதவை
- பேராசை - கரையில்லாத கிணறு

எப்போது, ஆசை- மனநிறைவுகள், ஏமாற்றத்திற்கு வழி காட்டுகிறதோ, அப்போது, சினம் மேல்நோக்கி உயருகிறது. கோபம், ஆசைகள் நிறைவேறாதபோது, மனதில் உண்டாகும் புயலான எண்ணமாகும். அடக்கமுடியாத, மேலும், மேலும் அடைய வேண்டுமென்கிற விருப்பங்களின் விளைவு, பேராசையாகும். 'விருப்பம்'- இதைக் கட்டுப்படுத்தும் நிலைகளில், மேற்கூறப்பட்ட மூன்றும், ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்திருக்கின்றன. ஒருவரது வாழ்க்கையை, ஒரு துன்பம் மிக்கத் தோல்வியாக மாற்றுவதற்கான, உறுதியான பாதைகள் இவை ஆகும்.

சிறப்புத் தன்மை

அது மிகவும் சிறந்தது; அதைவிட சிறந்ததான சிறப்பு எதுவுமில்லை - கடவுளின் படைப்பில் ஒரு சிறிய மூலையை, மேலும் பயனுடையதாகவும், மேலும் சிறந்ததாகவும், கடவுளுக்கு உகந்ததாகவும் ஆக்குவது; ஏதோ ஒரு மனித இருதயத்தை, மேலும் அறிவு கூர்மையாகவும், மனித சக்தியை அதிகமாக்குவதும், அதிக மகிழ்ச்சியைக் கொடுப்பதும் - மேல் ஆசீர்வதிக்கப்படுவதும் ஆகும்.

-தாமஸ் கர்லைல்

உங்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்
கண்ணாடியில் இருக்கும் மனிதர்

தனித்தன்மைக்கான உங்களது போராட்டத்தில்
நீங்கள் விரும்புவது உங்களுக்குக் கிடைக்கும்போது
உலகம், ஒரு நாளைக்கு, உங்களை அரசராக்கினால்,
ஒரு கண்ணாடியின் முன் சென்று உங்களைப் பாருங்கள்
ஏனெனில், அது உங்கள் தந்தையோ அல்லது தாயோ
அல்லது மனைவியோ அல்ல.
உங்கள் மீது அவர்களது தீர்ப்பு செல்லாது
உங்களது வாழ்க்கையில் அவருடைய
தீர்ப்பை நீங்கள் மதிக்கிறீர்கள்.
கண்ணாடியிலிருந்து உங்களை உற்று நோக்கும்
மனிதரின் தீர்ப்பு
சில நபர்கள் நீங்கள் நேர்மையாக நடக்கிற
நண்பரென்று நினைக்கலாம்
உங்களை ஒரு அபூர்வமான மனிதரென்றும் கூறலாம்
ஆனால் கண்ணாடியில் தெரிகிற மனிதர்
உங்களை ஒரு சோம்பேறி என்று சொல்கிறார்
உங்களால் நேரடியாக அவரது கண்களை உற்றுப் பார்க்க
முடியவில்லையென்றால்
அவரைத்தான் நீங்கள் மகிழ்விக்க வேண்டும்,
மற்றவைப்பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம்
ஏனெனில் அவர்தான் இறுதிவரை உங்களுடன்
இருக்கிறார்.

கண்ணாடியில் தெரிகிறவர், உங்களது
நண்பராக இருக்கிறாரென்றால்
வாழ்க்கையின் பாதையில், உலகம் முழுவதையும்
உங்களால் ஏமாற்ற முடியும்.

அப்படி நீங்கள் நடந்து செல்லும் போது,
உங்கள் முதுகில் செல்லஅடிகள் விழுகின்றன
ஆனால் உங்களது இறுதியான
வெகுமதி மனவலியும், கண்ணீருமாகும்.
கண்ணாடியில் தெரிகிற மனிதரை நீங்கள்
ஏமாற்றியிருந்தால்.

-டேல் விம்பரோ.

